

Dirk Konnertz & Hubert Schwarz

Ziele erreichen

- fit in 30 Minuten

K i d s a u f d e r Ü b e r h o l s p u r

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Ein Titeldatensatz für diese Publikation ist bei
Der Deutschen Bibliothek erhältlich.

Herausgeber: Das LernTeam, Marburg

Lektorat: Hille & Schäfer, Freiburg

Layout, Illustrationen, Titel: Ulf Marckwort, Kassel

Illustration Rücktitel: Martina Foßhag, Kassel

Layout, Satz: Frank Werner, Kassel

Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2001: GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Dieses Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen
alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können
für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch
gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 3-89749-194-X

Dieses Buch ist so konzipiert worden, dass du in kurzer Zeit erfährst, wie du Herausforderungen meistern und deine Ziele erreichen kannst.

- Jedes Kapitel beginnt mit drei zentralen Fragen, die im Verlauf des jeweiligen Kapitels beantwortet werden.
- Nach jedem Kapitel werden die wichtigsten Inhalte noch einmal zusammengefasst.

Da dieses Buch so klar und deutlich strukturiert ist, kannst du es immer wieder zur Hand nehmen, um schnell die für dich interessanten Teile zu wiederholen. Das Stichwortregister wird dir dabei eine zusätzliche Hilfe sein.

Inhalt

4

Hallo und herzlich willkommen!	6
1. Greif nach den Sternen!	8
Das Geheimnis des Glücks	10
Die eigenen Fähigkeiten entdecken	14
Ziele – die richtigen Herausforderungen finden	16
Mit Begeisterung zur Höchstleistung	20
2. Den Weg zum Ziel planen	22
Das Ziel anvisieren	24
Ein Zielfoto schießen	26
„Step by step“ zum Erfolg	28
Die Strategie planen	30
3. Voll konzentriert zum Ziel	34
Prioritäten setzen	36
Die Konzentrationskiller besiegen	38
Teilerfolge feiern	41
Mit Ruhe zum Ziel	42

4. Stark bleiben und durchhalten	44
Den inneren Schweinehund besiegen	46
Nach vorne blicken	50
Krisen überstehen – Schwierigkeiten meistern	52
Mit Misserfolgen umgehen	54
Denkanstöße	58
Empfehlenswerte Bücher	61
Stichwortregister	62



Hallo und herzlich willkommen!

„Wer im Leben kein Ziel hat, der verläuft sich.“

Abraham Lincoln, amerikanischer Präsident

Es besteht immer die Gefahr, sich einfach ziellos treiben zu lassen und somit alles dem Zufall zu überlassen. Wer dies tut, wird sich in unserer schnelllebigen Gesellschaft zwangsläufig immer öfter „verlaufen“. Wie steht's mit dir?

- Weißt du, was du erreichen möchtest?
- Hast du klare Ziele vor Augen?
- Kennst du deine eigenen Fähigkeiten?

Eigene Ziele stecken – Herausforderungen suchen

Wir wollen dir wertvolle Anregungen geben, eigene Ziele – ob in der Schule oder in der Freizeit – zu finden, die dich herausfordern, all dein Können einzusetzen.

Wir möchten dich einladen, neugierig zu sein und neue Herausforderungen zu suchen. So bleibt das Leben immer spannend. Mit jeder neuen Herausforderung wirst du wachsen und deine persönlichen Fähigkeiten und Grenzen erweitern. Mehr dazu erfährst du in Kapitel 1.

Den Weg planen

Eine gute Planung und Vorbereitung ist die Grundlage für deinen Erfolg. Wir geben dir in Kapitel 2 Tipps, wie du dein

Ziel in kleine überschaubare Schritte zerlegen und den Weg dorthin detailliert planen kannst.

Auf das Ziel konzentrieren

Mit Ablenkungen fertig zu werden, ist nicht einfach. Aber gerade die vollkommene Konzentration auf dein Ziel bringt dich letztendlich auch dorthin. Wie du deine Aufmerksamkeit auf dein Ziel lenken kannst, erfährst du in Kapitel 3.

Schwierigkeiten meistern

Auf dem Weg zu deinem Ziel gilt es immer irgendwelche Hürden zu überwinden. Nur sehr selten geht alles glatt und so wie geplant. Aber gerade das Meistern solcher Schwierigkeiten wird dein Selbstbewusstsein enorm steigern und dir neue Kraft verleihen.

Strategien zum richtigen Umgang mit Schwierigkeiten und eventuellen Misserfolgen zeigen wir dir in Kapitel 4.

Viel Spaß mit unserem Buch wünschen dir

Dirk Konnertz & Hubert Schwarz

(www.lernteam.de & www.hubert-schwarz.com)

P. S.: Als sinnvolle Ergänzung zu diesem Buch empfehlen wir dir den Titel *Motivation – fit in 30 Minuten* von Reinhard K. Sprenger und Christiane Sauer.

1.

Greif nach den

Sternen!

Weißt du, was das Geheimnis
glücklicher und erfolgreicher Menschen ist?

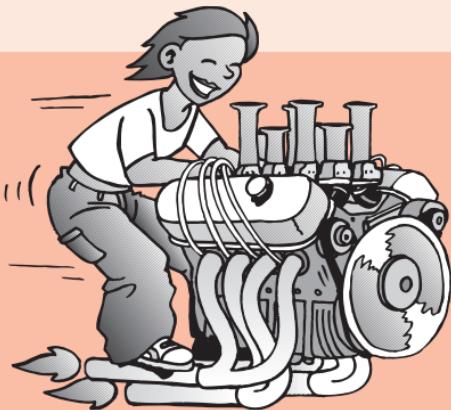


Kennst du deine Stärken?



Kannst du dich für deine Ziele begeistern?





Ziele sind der „Motor“ für motiviertes Handeln. Sie sind deine innere Motivation. Motiviert bist du, wenn du dir Ziele steckst und diese mit viel Energie verfolgst. Zusätzlich macht es eine Menge Spaß, Ziele zu verfolgen und am Ende das tolle Gefühl zu genießen, wenn alle Hürden überwunden und das Ziel erreicht ist.

Wichtig ist nur, dass es sich um deine eigenen Ziele handelt. Innere Motivation auf dem Weg zum Ziel kannst du nämlich nur dann verspüren, wenn du das Ziel auch wirklich erreichen möchtest.

Du entscheidest selbst!

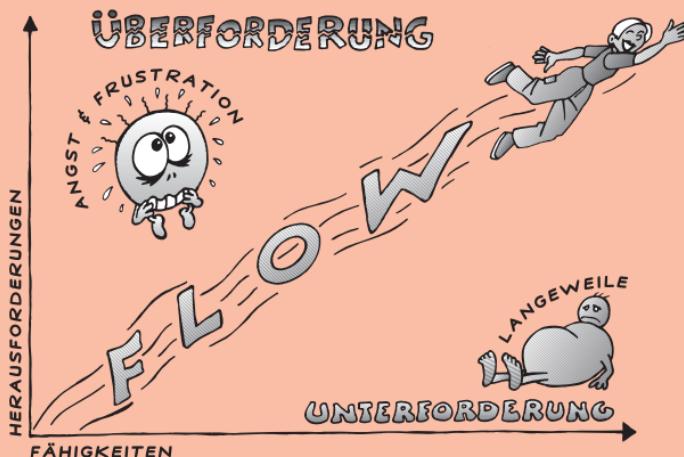
Du selbst entscheidest also, wo es langgeht und ob du z.B. wie die Schülerin Verona F. das Ziel hast, in der nächsten Deutscharbeit eine 3 zu schreiben oder wie der Schüler Stefan R., nach der Schule eine Metzgerlehre zu machen. Warum Menschen mit eigenen klaren Zielvorstellungen erfolgreicher, ausgeglichener – ja sogar glücklicher – sind, zeigen wir dir in diesem Kapitel.

Das Geheimnis des Glücks

Mihaly Csikszentmihalyi (gesprochen: Tschik-sent-mihai), ein bekannter ungarisch-amerikanischer Psychologe, hat sich zusammen mit seinen Studentinnen und Studenten über viele Jahre damit beschäftigt, das „Geheimnis des Glücks“ zu erforschen.

Er wollte herausfinden, was Menschen, die behaupten glücklich und zufrieden zu sein, von anderen Menschen unterscheidet. Er fand einen entscheidenden Grund für das Glück heraus: Glückliche Menschen haben viele „Flow-Erlebnisse“.

„Im Flow“ (engl. flow = fließen) befindest du dich dann, wenn du alle deine Fähigkeiten einsetzen musst, um eine Herausforderung zu meistern bzw. ein selbst gestecktes Ziel zu erreichen (siehe Grafik).



Herausforderung zu niedrig = Unterforderung

Wählst du dir eine Herausforderung, die du ohne großen Aufwand schaffst, dann fühlst du dich unterfordert. Auf dem Weg zu einem zu niedrig gesteckten Ziel kommt schnell ein Gefühl der Langeweile auf, weil du erkennst, dass du eigentlich ein größeres Können besitzt. In solchen Situationen ist es unmöglich, Flow-Erlebnisse zu haben. Häufig werden zu leichte Aufgaben halbherzig und somit unkonzentriert erledigt. Die Folge ist nicht selten, dass aufgrund von Langeweile und fehlender Konzentration dumme bzw. leichtsinnige Fehler gemacht werden.

Kannst du dich an Situationen erinnern, in denen du eher unterfordert warst?

Herausforderung zu hoch = Überforderung

Ebenfalls wenig glücklich wirst du sein, wenn du dir eine Herausforderung aussuchst, die du – realistisch betrachtet – gar nicht bestehen kannst. Auf dem Weg zu einem zu hoch gesteckten Ziel wirst du schnell merken, dass du an deine persönlichen Grenzen stößt. Du fühlst dich überfordert, bist vielleicht schnell deprimiert oder spürst Angst und Frust. Unter solchen schlechten Voraussetzungen wirst du keine Flow-Erlebnisse haben.

Kannst du dich an Situationen erinnern, in denen du dich eher überfordert gefühlt hast?