

Notwendige – nicht hinreichende! – Bedingungen, um eigene Ziele zu erreichen:

...damit aus Visionen und Wünschen Realität wird.

- **Positive Formulierung** des Ziels (z.B. „um 21 Uhr den PC ausschalten“ oder „nach einer Stunde...“ statt „nicht mehr so viel am PC sitzen“)
- **Konkrete Formulierung** des Ziels, also **eindeutig** definiert und nicht „schwammig“: man muss hinterher genau sagen können, ob das Ziel erreicht wurde oder nicht oder zu wie viel Prozent, es muss also **messbar** sein: wer? Was? Wann? Wie viel? Wie viele? Wie oft? (z.B. „mo bis fr“, „um 21 Uhr ...“ statt „abends“ oder „nicht mehr so viel ...“)
- Das Ziel muss **realistisch und angemessen sein**, also wirklich prinzipiell erreichbar, wenn nicht unvorhersehbare Zwischenfälle kommen („ich möchte 10 kg abnehmen“, aber nicht „ich möchte 10 cm kleiner sein“). Rückmeldung von anderen einholen!!!
- Das Ziel muss **unabhängig von anderen erreichbar sein** („Ich werde meinen Teil dazu tun, um eine gute Note zu bekommen, und **ich** will mit meiner Arbeit zufrieden sein“ statt „Mein Professor soll die Arbeit gut finden“)
- **Terminiert**: Wann möchtest Du Dein Ziel erreicht haben? (Achtung: auch hier gilt zu überprüfen, ob es realistisch ist, das Ziel in dieser Zeit zu erreichen!!!)
- **Handlungsorientiert**: was genau kannst Du tun oder was ist zu tun, um das Ziel zu erreichen? (Liste der einzelnen Tätigkeiten anfertigen oder Mindmap)
- **Relevanz**: Nur wenn das Ziel, also dessen Erreichung eine echte Bedeutung für Dich hat, wirst Du genügend Motivation aufbringen, um Dich dafür wirklich einzusetzen und genügend Zeit und Arbeit investieren.
(Warum möchtest Du dieses Ziel erreichen?)

Welche Visionen, welche Wünsche hast Du für Dein Leben? Wie stellst Du Dir Dein Leben in 1, 2, ...5 Jahren vor? Was ist Dir wichtig im Leben? Das konkrete Ziel muss aus einem größeren übergeordneten Ziel abgeleitet sein und im Zusammenhang damit stehen, nur dann bringst Du genügend Energie auf, auch unangenehme Vorhaben zu erledigen.