

Ziele setzen und realisieren

Der Weg zum erfolgreichen Selbst-Management

Selbst? Management? Der nachfolgende Leitfaden dreht den Blick des Managers von seinen beruflichen Herausforderungen hin zu seiner eigenen Person. Dies erfordert einen Perspektivenwechsel. Der Manager gewinnt dabei neue Motivation und Kraft. Erfolgsvoraussetzung sind Offenheit und der Wille, vorwärts zu gehen.

Caroline Bernardi

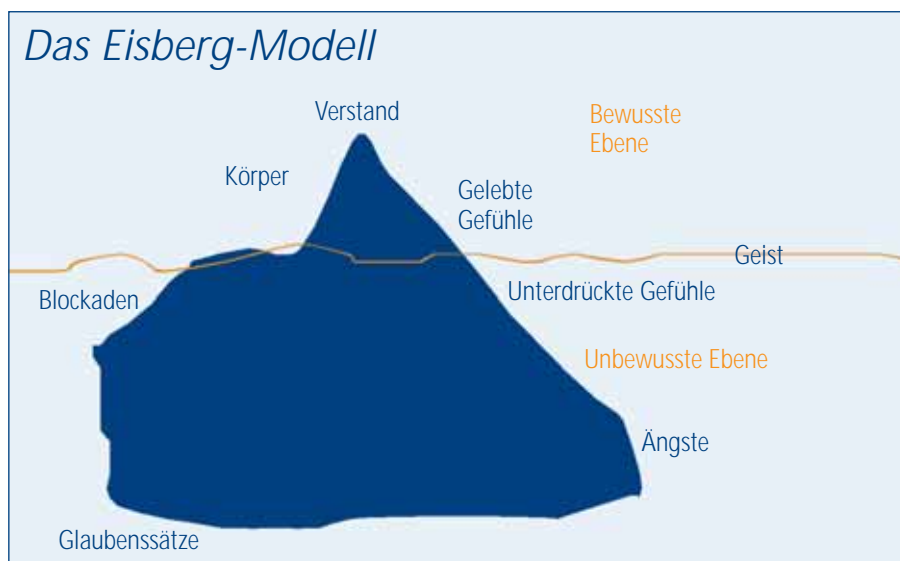
Der Erfolg eines Unternehmens hängt von drei Faktoren ab: der Vision, Struktur und Kultur. Alle Faktoren müssen bei wichtigen Geschäftsentscheidungen einbezogen werden. Derselbe Grundsatz gilt für ein erfolgreiches Selbst-Management. Vereinfacht gesagt steht die Vision für den Geist, die Struktur für den Körper und die Kultur für die Gefühle. Eine wichtige Einsicht liefert auch das

Eisberg-Modell in Anlehnung an Freud. Es besagt, dass 90 Prozent des Verhaltens eines Menschen unbewusst durch Glaubenssätze, Blockaden und unterdrückte Gefühle gesteuert wird.

Ganzheitliche Denkweise

Ein möglicher Schritt zu einem erfolgreichen Selbst-Management ist eine ganzheitliche

Denkweise, in der Körper, Geist und Gefühle beachtet werden. Der Weg führt vom Ist- zum Ziel-Zustand (vgl. «Vier Schritte zum persönlichen Erfolg»). Ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt eine Person, die ihre Kräfte auf ihre Ziele ausrichtet und auch darauf achtet, wie es ihr auf dem Weg zum Ziel geht. Ausserdem schafft sie sich Zeitfenster für ihre persönlichen Bedürfnisse. Ein Beispiel aus der Praxis: Ein Geschäftsführer mit gedrängtem Terminkalender nimmt sich re-



Vier Schritte zum Erfolg

- 1. Standortbestimmung**
Überblick über Ist-Situation verschaffen.
- 2. Ziele**
Positive, motivierende und konkrete Ziele festlegen.
- 3. Massnahmenplan**
Konkrete Schritte zum Ziel entwickeln.
- 4. Umsetzung**
Massnahmen in den Alltag integrieren.

gelmässig Zeit zum Joggen. Beim Joggen kann er seinen Kopf leeren; dadurch erhält er neue Inspirationen für seine beruflichen Ziele. Ausserdem ist er anschliessend wieder viel leistungsfähiger und erledigt seine Arbeiten schneller und effektiver.

1. Standortbestimmung

Die Standortbestimmung dient dazu, ein Bild über die eigene Person und seine berufliche und private Situation zu erhalten. Zu beachten ist, dass jeder Bereich Teil eines Ganzen ist. Diese greifen wie Zahnräder ineinander und es besteht eine Wechselwirkung zwischen allen Teilen. Wird ein Bereich verändert, so müssen sich auch die übrigen der neuen Situation anpassen. Ausserdem muss Altes losgelassen werden, damit es Freiraum hat für Veränderungen. Dies können beispielsweise alte Gewohnheiten, Glaubenssätze und Gedanken sein. Derselbe Grundsatz gilt auch für das Unternehmensmanagement!

Eine persönliche Einschätzung an Hand von Fragen kann einen ersten Eindruck vermitteln (vgl. «Fragen zur Standortbestimmung»). Ebenfalls hilfreich ist es, eine vertraute Person oder einen Coach nach seiner Einschätzung zu fragen. Interessant ist, wo die Selbsteinschätzung mit dem Fremdbild übereinstimmt. Jeder Mensch hat blinde Flecken, die er nicht anschauen möchte. Diese zu akzeptieren und lernen, mit ihnen umzugehen, ist eine grosse Herausforderung für den Selbst-Manager.

2. Ziele festlegen

Ziele sind dazu da, eine klare Ausrichtung zu erhalten und die persönlichen Ressourcen kalkuliert einzusetzen. Es gilt der Grundsatz: Wer weiss, was er will, kommt schneller zum Ziel. Ein klarer Kopf hilft, klare Ziele zu formulieren. Ein klares Ziel hat folgende Eigenschaften: Es ist realistisch, konkret und



Mentale Übung 1

1. Sich ein paar Minuten alleine Zeit nehmen in einem Raum, wo man sich wohl und ungestört fühlt.
2. Die Augen schliessen und tief zur Nase einatmen, so dass sich der Bauch hebt. Beim Ausatmen senkt sich der Bauch und man atmet wieder zur Nase aus.
3. Gedanklich dem Atemfluss folgen. Falls andere Gedanken auftauchen, stelle man sich vor, diese seien Wolken. Und lässt sie an sich vorbeiziehen.
4. Einen Moment in dieser Atmung verweilen und sich gleichzeitig vorstellen, wie man neue Kraft beim Einatmen aufnimmt und wie man beim Ausatmen alles Schwere und Blockierende loslässt.
5. Die Augen erst öffnen, wenn man innerlich ruhig und entspannt ist.

Anmerkung: Die Nasenatmung bewirkt, dass man sich schneller entspannen kann.

6. In dieser ruhigen und entspannten Haltung nimmt man sich nun Zeit und legt seine persönlichen Ziele pro Selbst-Management-Bereich fest (vgl. Raster). Wichtig: Die Ziele auf ein Blattpapier schreiben, die als erste einfallen. Die Ziele dürfen visionär sein!

Mentale Übung 2

1. bis 5. Analog der mentalen Übung im Abschnitt «1. Standortbestimmung»
6. Sich einen hellen, weissen Tunnel vorstellen. Gedanklich in diesem Tunnel vorwärts gehen, bis man am Ende ankommt. Am Ende des Tunnels befindet sich ein grosses Fenster. Aus dem Fenster hinausschauen und sich draussen im gewünschten Ziel-Zustand sehen. Nun versetzt man sich gedanklich und gefühlsmässig vollkommen in die Ziel-Situation. Wie sieht die Szene aus? Man ist selber Regisseur des Films und dreht nun den Film so, wie man ihn gerne hätte. Anmerkung: Für den Erfolg der Übung ist es nicht wichtig, ob man die Bilder bewusst sieht. Es genügt, wenn man in Gedanken ganz bei der Übung ist.
7. Nachdem der Ziel-Zustand kreiert ist, wendet man sich wieder vom Fenster ab. Man schaut im Tunnel zurück zum Anfangszustand und stellt sich die Fragen: «Gibt es etwas, das ich noch beachten muss? Gibt es ein Wort oder ein Symbol, das mich auf dem Weg zum Ziel motiviert?»

Anmerkung: Die Antworten auf diese Fragen schreibt oder zeichnet man am Ende der Übung auf ein Blatt Papier auf. Ab sofort nimmt man dieses immer zur Hand, wenn man im Alltag einen Motivationsschub benötigt und man sich wieder auf sein Wunsch-Ziel besinnen will.

8. Nun geht man den Tunnel zurück und öffnet am Ende seine Augen.



Checkliste

Fragen zur Standortbestimmung

Wo liegen meine persönlichen Stärken?

Was macht mich einzigartig?

Was für Eigenschaften möchte ich ablegen?

Lebe und arbeite ich, was mir wirklich Spass macht?

Was macht mich glücklich?

Wo stehe ich im Moment persönlich und beruflich auf einer Zufriedenheitsskala von 0 bis 10?

Übe ich den Beruf aus, der mir wirklich gefällt und den ich schon immer haben wollte?

motivierend. Wichtig ist auch, dass das Ziel positiv formuliert wird. Beispiele sind:

- Ich habe ab sofort mindestens einmal pro Woche Zeit nur für mich alleine.
- Bis zum Zeitpunkt X habe ich entschlossen, wie meine Karriere weitergeht.
- Ich regle die Konfliktsituation mit X.
- Ich nehme nur noch Geschäftsaufträge an, die mir zusagen.

Die nachfolgende mentale Übung (siehe Box) schafft einen klaren Kopf und unterstützt bei der Zielformulierung. Ausserdem richtet man seine mentalen Kräfte bereits während der Übung aus. Übrigens kann der Kopf (mentale Kräfte) den Körper und auch die Gefühle steuern. Hier liegt auch der Erfolg des positiven Denkens.

3. Massnahmenplan

Der Massnahmenplan hilft, den Weg zum Ziel zu definieren. Er zeigt auf, welche Schritte vom Ist- zum Ziel-Zustand führen. Wichtig ist, dass die Massnahmen einfach und im Alltag umsetzbar sind. Oftmals führen die kleinen und einfachen Schritte zum Erfolg. Dabei wird wie folgt vorgegangen:

1. Pro Selbst-Management-Bereich und dem dazugehörigen Ziel eine bis drei Massnahmen entwickeln.
2. Festlegen, bis wann jedes einzelne Ziel verwirklicht sein soll.
3. Die Selbst-Management-Bereiche nach ihrer Wichtigkeit von eins bis acht zuordnen.

4. Umsetzung

Folgender Grundsatz hat bei diesem Punkt eine hohe Bedeutung: Bewusstsein schützt

Festhalten der Ziele und Massnahmen

Bereiche	Ziele	Massnahmen
Berufliche/Laufbahnentwicklung		
Aus- und Weiterbildung		
Finanzen (materielle Bedürfnisse)		
Gesundheit/Körper		
Spirituelle Entwicklung		
Partnerschaft		
Familie/Kinder		
Freunde		

vor Handlung nicht! Viele Leute wissen, was sie wollen und was sie tun müssten, aber sie setzen es nicht um. Auch hier bietet das Mental-Training Hilfestellung. Dazu bereitet man sich anhand der mentalen Übung auf die Erfüllung der Ziele vor. Den Ziel-Zustand aktiv erleben. Das Unterbewusstsein reagiert auf diese Bilder. Dadurch fällt es auch im Alltag leichter, die nötigen Schritte Richtung Ziel zu gehen, denn der erste Schritt ist jetzt bereits gemacht!

Für den Selbst-Management-Erfolg ist es wichtig, dass man in den nächsten zwei Ta-

gen mindestens mit einer der «beschlossenen» Massnahmen startet. ■



Porträt

Die Autorin ist Trainerin, Coach und unterrichtet Meditationen und Yoga. Sie hat das Career Center der Hochschule für Technik und Wirtschaft Chur initiiert und aufgebaut und leitet dieses erfolgreich seit seiner Gründung im Jahr 2003. www.fh-htwchur.ch/careercenter



Fragen

Caroline Bernardi
 Betriebsökonomin FH/Coach
 Mariahaldenstrasse 5, 8872 Weesen
 Tel. 079 602 15 14
caroline.bernardi@bluewin.ch

