

## Hoffnung: Die eigenen Ziele erreichen

Hoffnung soll dabei helfen, dass wir unsere Ziele erreichen? Klingt komisch, ist aber wissenschaftlich erwiesen. Denn Hoffnung ist nicht bloß eine positive Sicht auf die Zukunft oder eine optimistische Einstellung, sondern die **Erwartung, dass ein bestimmtes Ziel erreicht werden kann und man selbst dazu einen aktiven Beitrag leisten kann.** Aus psychologischer Sicht beinhaltet Hoffnung einerseits die Formulierung erreichbarer, realistischer Ziele und andererseits die Bereitschaft dazu, verschiedene Wege zu diesem Ziel zu gehen und mit Hindernissen umzugehen. Besonders glückliche Personen zeichnen sich gerade dadurch aus, dass sie sich von Hindernissen nicht abschrecken lassen, sondern diese als Schritte auf Ihrem Weg betrachten und sie von vorne herein in ihre Zielerreichungs-Strategie einplanen. Das macht resilient gegen Stress und Probleme und führt auf Dauer dazu, dass man die eigenen Ziele tatsächlich erreicht. Um diese Strategie zu erlernen, dient diese Übung.

Viel Erfolg!

### 1. Realistische Ziele setzen

#### Was sind Ihre 3 wichtigsten Ziele?

Listen Sie Ihre wichtigsten 3 Ziele für die nächsten 6 Monate auf? Was wollen Sie erreichen?

---

---

---

### 2. Überprüfen Sie: Sind Ihre Ziele wirklich realistisch und erreichbar?

Seien Sie ehrlich zu sich selbst: Sind das wirklich Ihre persönlichen Ziele? Sind diese Ziele umsetzbar? Oder mischen sich die Erwartungen anderer in Ihre Planung ein? Was ist Ihnen persönlich wichtig?

Formulieren Sie Ihre Ziele möglichst konkret und vorstellbar, denn je abstrakter ein Ziel definiert ist, desto schwerer ist es erreichbar.

### 3. Der Weg zum Ziel: Planung

Suchen Sie sich eins Ihrer Ziele aus und überlegen Sie, welche Zwischenziele oder -schritte zur Erreichung Ihres Ziels wichtig sind. Überlegen Sie dann, wie viel Zeit Sie für die einzelnen Schritte brauchen.

---

---

---

### Was tun, wenn es trotzdem nicht klappt?

Wenn Sie trotz aller Planung und Motivation Ihr Ziel nicht erreichen, dann überlegen Sie, wie Sie Ihr Ziel modifizieren können. Oder ist vielleicht ein anderes Ziel mittlerweile viel wichtiger geworden für Sie? Oder war Ihr Ziel unrealistisch und können Sie es entsprechend anpassen?

### 4. Hindernisse & Stolpersteine:

#### Welche Probleme könnten Ihnen auf Ihrem Weg zum Ziel begegnen?

Wahrscheinlich haben Sie schon eine Idee, welche Hindernisse auftauchen könnten, wenn Sie versuchen Ihr Ziel zu erreichen. Listen Sie auf, mit welchen Widrigkeiten Sie rechnen müssen und wie Sie damit umgehen könnten.

---

---

---

---

---

### 5. Visualisieren Sie Ihr Ziel

Stellen Sie sich vor, Sie hätten Ihr Ziel oder Zwischenziel schon erreicht und sämtliche Hindernisse überwunden. Wie würden Sie sich dann fühlen? Wie würden Sie aussehen? Wie würden Sie sich entwickeln? Wären Sie selbstbewusster, ausgeglichener, zufriedener? Schreiben Sie Ihre Vorstellung auf oder zeichnen Sie ein kleines Bild.

#### Motivations-Tipp:

Arbeiten Sie jeden Tag an Ihrem Ziel, wenn auch nur für ein paar Minuten. So sehen Sie jeden Tag einen kleinen Fortschritt und das motiviert nachgewiesenermaßen. Außerdem erreicht man mit diesen kleinen Schritten erstaunlich viel!