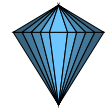


Diamond-Training
Reiner Pröls



Ziele

Das Finden und Erreichen von Zielen gehört zu den Bereichen, für die NLP sehr effektive Methoden in seinem Werkzeugkasten bereithält.

Denke mal kurz an dein eigenes Leben, welche Ziele und Träume hast du schon gehabt und vielleicht auch schon erfolgreich umgesetzt? Wenn du jetzt feststellst dass deine Zielebilanz eher negativ ist dann ist das nicht unüblich. Aber woran liegt es dass wir uns viel mehr vornehmen als wir erreichen? Die erste Frage mit der ich mich beschäftigen möchte ist die Frage „warum brauche ich Ziele“ ?

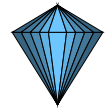
*„Wer nicht weiß, wohin er will,
der darf sich nicht wundern,
wenn er ganz woanders ankommt.“¹*

Ziele ermöglichen uns zu bestimmen in welche Richtung wir gehen. Stell dir für einen Augenblick vor du stehst auf dem Boden auf einem roten Punkt. Du spürst dass es da, wo du stehst nicht gut ist und du weg davon möchtest. In welche Richtung gehst du? Richtig, du hast unendlich viele Möglichkeiten die alle von dem roten Punkt weg führen aber welche für dich die richtige Richtung ist kannst du erst dann wissen wenn du weißt wo du hinwillst, und um es mit Zielen auszudrücken „Was willst du erreichen“? Und wenn du diese Antwort jetzt positiv formulierst (also *nicht*: ich will weg vom roten Punkt) zum Beispiel in der Form, „ich will zu dem blauen Punkt der zwei Meter vor mir liegt“, dann hast du schon einen ersten Schritt getan um *dein* Ziel zu definieren.

Sehr häufig werden Ziele nicht erreicht weil das Ziel „ungünstig“ definiert wurde. Das Ziel „ich möchte irgendwann ein Haus an einem schönen See haben“, ist ein sehr schönes Beispiel dafür. Vielleicht fragst du dich jetzt was daran „schlecht“ ist sich ein Haus an einem See zu wünschen. Gar nichts, aber es ist viel zu ungenau! An welchem See soll das Haus liegen, wie groß ist das Haus, ist es ein Bungalow oder wie viele Stockwerke hat es. Wie groß ist das Grundstück, wie ist es innen eingerichtet. Mit wem wohnst du dort, gibt es Haustiere? Wann wirst du dort wohnen? Wozu ist es gut dass du DIESES Ziel erreichst? Eine wesentlich besser Formulierung wäre „ab dem 1.1.2015 möchte ich mit meiner Freundin in einem Bungalow mit 100 qm² Wohnfläche und mindestens 500qm² Garten am Starnbergersee wohnen“.

Für die Definition von Zielen gibt es die sogenannten S.M.A.R.T. Kriterien. Wird eines oder gar mehrere dieser Kriterien verletzt steigt die Wahrscheinlichkeit dass du dein Ziel nicht erreichen wirst. Wichtig ist auch dass du darauf achtest dass du dein Ziel **selbst** aus eigener Kraft erreichen kannst. Das Ziel „ich möchte eine Million im Lotto gewinnen“ kannst du nicht selber erreichen, du kannst nichts dafür tun!

1 Mark Twain

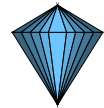


ZIELE

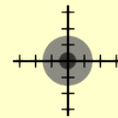


- **Spezifisch** genau, detailliert, positiv, klar und konkret in der Ich-Form und im Präsens formuliert. Was kannst du wahrnehmen wenn du dein Ziel erreicht hast (VAKOG)?
- **Messbar** woran erkennst du dass du dein Ziel erreicht hast? Wie kannst du auch das Erreichen von Zwischenschritten überprüfen?
- **Attraktiv** keine Verneinungen in der Formulierung sondern positiv in der Ich-Form formuliert. Was erreichst du mit dem Ziel, wozu ist es gut? Finde ein sehr attraktives Zielbild. Wie wäre es wenn du dein Ziel schon jetzt erreicht hättest?
- **Realistisch** kannst du es **selbst** realisieren? Wie kannst du dein Ziel erreichen, was musst du dazu tun?
- **Terminiert** genauer Zeitpunkt an dem du dein Ziel erreichst, keine Zeitspanne! Welche Zwischenschritte sind notwendig? Lege auch für diese Termine (Milestones) fest. Wenn du dabei feststellst dass du mehr Zeit benötigst dann verschiebe den Endpunkt so dass für alle notwendigen Zwischenschritte genügend Zeit ist.

S.M.A.R.T. = wohlgeformtes Ziel



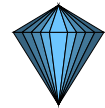
ZIELEPROZESS



- (1) Definiere ein Ziel und achte dabei auf die **S.M.A.R.T** Kriterien.
- (2) Kurzer Öko-Check.
- (3) Lege einen Zettel mit dem heutigen Datum auf den Boden. Wie siehst du dich dissoziiert selbst heute?
- (4) Lege in einiger Entfernung einen Zettel mit dem Ziel und dem Zieldatum auf den Boden.
- (5) Beschreibe dissoziiert wie DU dich dissoziiert dort wahrnimmst.
- (6) Gehe zu dem Zettel mit deinem Ziel und stelle dich darauf, mit dem Rücken zu dem Zettel mit dem heutigen Datum.
- (7) Assoziiere dich mit deinem Ziel. VAKOG = Was siehst und hörst du? Wie fühlst du dich? Wo und mit wen erreichst du das Ziel? Brauchst du dort noch etwas? Hast du eine Botschaft an dein heutiges Ich?
- (8) Stelle dich neben die Zeitlinie und betrachte dissoziiert sowohl das Heute als auch das Ziel. Welche Zwischenschritte (Milestones) siehst du? Welche Aktionen unternimmst du um diese und das Ziel zu erreichen. Lege für jeden Zwischenschritt / Aktion einen weiteren Zettel mit Datum auf die Zeitlinie.
- (9) Stelle dich auf den Zettel mit dem heutigen Datum und gehe assoziiert langsam jeden Zwischenschritt ab. Assoziiere dich mit jedem Zwischenschritt. Füge noch fehlende Zwischenschritte ein und passe die Zeitpunkte der Zwischenschritte, und falls notwendig, auch den des Ziels an, solange bis du zufrieden mit dem Weg vom Heute ins Ziel bist.
- (10) Öko-Check: Stelle dich neben die Zeitlinie. Welche Auswirkungen hat es wenn du dein Ziel erreichst auf andere Menschen in deinem Umfeld? Was kann dich von deinem Ziel abbringen? Was brauchst du noch um es zu erreichen? Auf was musst du verzichten um dein Ziel zu erreichen? Kannst du mit ALL dem umgehen?
Was hat dich bisher abgehalten dein Ziel zu erreichen? Was ist jetzt anders? Stell dir vor wie es ist wenn du dein Ziel heute schon erreicht hättest. Das Ziel und die Zwischenschritte so lange verändern bis alles gut ist.
- (11) Nochmal voll assoziiert die Zeitlinie vom heute zum Ziel abgehen. Im Ziel verharren und spüren wie es ist das Ziel erreicht zu haben.
- (12) Future-Pace: Gehe auf den Zettel mit dem heutigen Datum. Was ist der erste Schritt den du noch HEUTE tun kannst um dein Ziel zu erreichen? Dies kann eine Kleinigkeit sein, wie zum Beispiel eine Telefonnummer herausuchen, eine Öffnungszeiten ermitteln, usw. Mache symbolisch einen Schritt nach vorne, auf dein Ziel zu, während du dir diese Tätigkeit vorstellst.

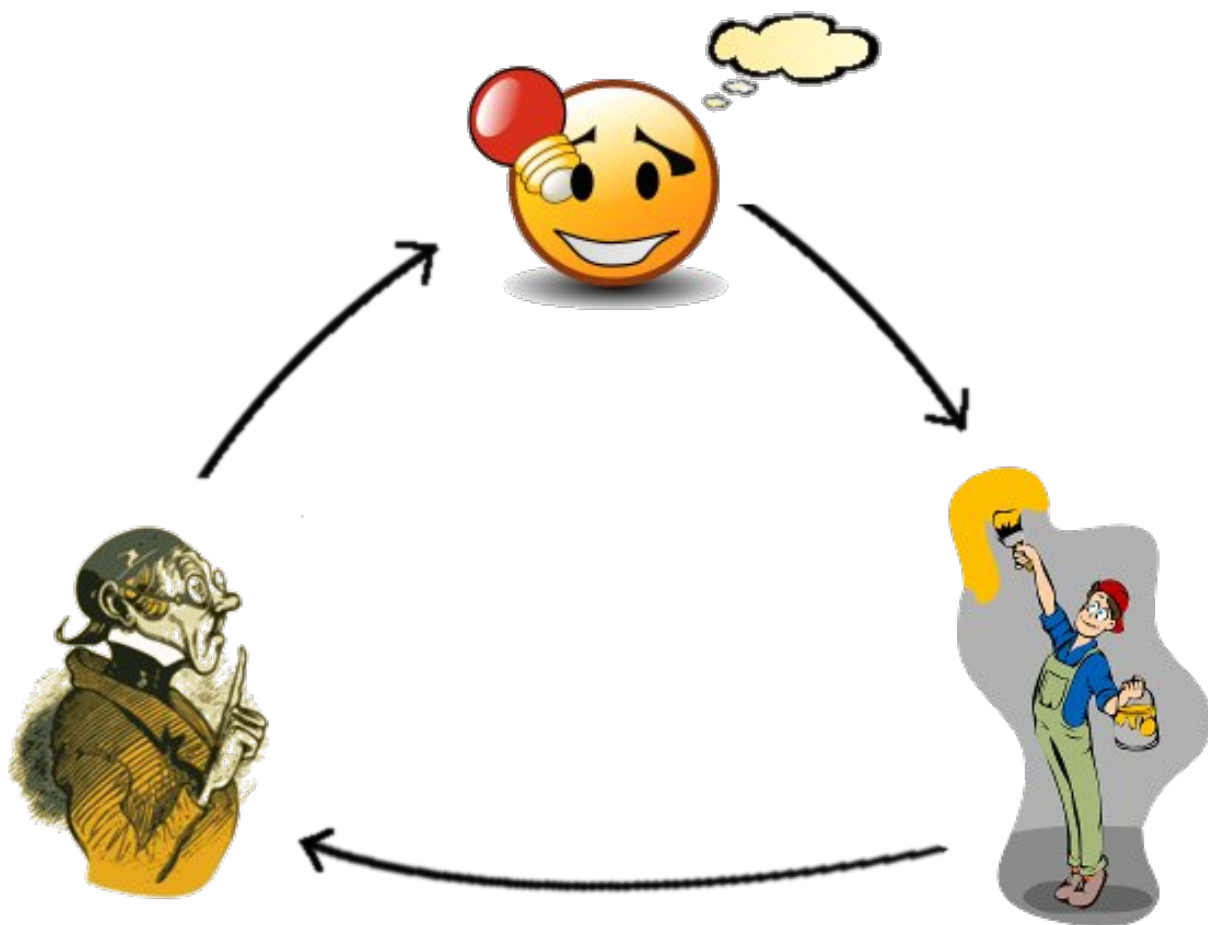


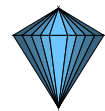
- ◆ Es ist wichtig im Future-Pace (12) den ersten Schritt möglichst bald zu tun!



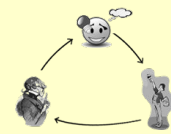
Der eben vorgestellte Zieleprozess ist ein sehr nützliches und wirkungsvolles Format. Ein wichtiger Aspekt ist dass er dir Zwischenschritte und mögliche Hindernisse aufzeigt. Der Zieleprozess setzt allerdings ein konkretes Ziel voraus. Er ist weniger für Vorhaben geeignet die noch nicht konkret formuliert sind, sondern eher als Idee oder Traum in deinem Kopf herumgeistern. Vielleicht hast du auch noch gar keine konkrete Vorstellung was du eigentlich erreichen willst.

Für all diese Fälle gibt es eine Kreativitätsstrategie, die **Walt-Disney-Strategie**. Die Idee hinter der **Walt-Disney-Strategie**, die ich dir jetzt vorstelle ist es eine Idee oder einen Traum von drei Seiten aus zu betrachten. Zuerst nur den Traum träumen und kreativ sein, dann darüber nachdenken wie der Traum umzusetzen ist, was getan werden muss. Der nächste Schritt besteht darin kritisch und konstruktiv zu überlegen welche Hindernisse und Probleme es geben könnte. Mit dieser Information gehst du wieder in die Position des Träumens und passt gegebenenfalls deinen Traum so an dass die Kritik mit berücksichtigt wird. Danach überlegst du wieder wie es zu realisieren ist und danach überlegst du welche Probleme jetzt noch auftauchen könnten. Diesen Prozess lässt du solange laufen bis es für dich in Ordnung ist und es keine Einwände mehr gibt. Wenn du all das was du in der Position des „Realisierens“ entwickelt hast aufgeschrieben hast, dann hast du für diesen Traum eine TO-DO Liste in der Hand, mit der du dich jetzt daran machen kannst diesen zu verwirklichen.





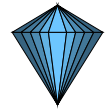
WALT-DISNEY-STRATEGIE



- (1) Suche ein Projekt das du bis jetzt noch nicht realisiert hast.
- (2) Bodenanker oder Stuhl für den Zustand des **Träumers** wählen. Erwinnere dich an eine Situation in der du sehr kreativ warst und phantasievoll Träume entwickelt hast, versetze dich nochmal in diese Situation und das damit verbundene positive Gefühl.
Denke jetzt an dein Projekt und träume davon. Wie sähe es aus wenn du absolut frei wärst und alles verwirklichen kannst! Mache es richtig schön und habe Visionen! Hier gilt das Motto „Nichts ist unmöglich“. In dieser Position keine Kritik und kein innerer Dialog – nur Träumen !!!
- (3) Separator.
- (4) Bodenanker oder Stuhl für den Zustand des **Realisierers** wählen. Erwinnere dich an eine Situation in der du sehr gut Pläne schmieden und umsetzen konntest, versetze dich nochmal in diese Situation.
Denke jetzt an dein Projekt und frage dich welche Schritte sind notwendig um es zu verwirklichen? Was muss in welcher Reihenfolge getan werden, was kannst du als erstes tun? Was sind Zwischenziele (milestones)? Wie lange dauern die einzelnen Schritte und welche Ressourcen sind notwendig? In diesem Schritt einfach nur planen und keine Kritik oder Einwände prüfen – das kommt im nächsten Schritt !!!
- (5) Separator.
- (6) Bodenanker oder Stuhl für den Zustand des **Kritikers** wählen. Erwinnere dich an eine Situation in der du sehr gut beurteilen und sinnvolle Kritik entwickeln konntest, versetze dich nochmal in diese Situation.
Betrachte jetzt dein Projekt und die Realisierungsmöglichkeiten von außen. Was fehlt noch, was muss noch berücksichtigt werden? Wo könnte es Schwierigkeiten oder Hindernisse geben? Dies ist eine Meta-Position in der du nüchtern von außen auf dein Projekt und seine Umsetzung blickst.
- (7) Separator.
- (8) Gehe jetzt wieder in die Position des Träumers und verändere den Traum so dass die Einwände des Kritikers berücksichtigt werden und durchlaufe den Zyklus von (2) bis (8) solange bis der Kritiker keine Einwände mehr hat und der Realisierer und der Träumer zufrieden sind.
- (9) Future-Pace: Was ist der erste Schritt den der Realisierer entwickelt hat? Wann kannst du damit beginnen? Versuche den ersten Schritt so schnell wie möglich zu tun – am Besten noch heute!



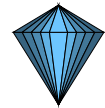
- ◆ Achte darauf dass die Positionen (2), (4) und (6) strikt getrennt sind, nicht vermischen oder diskutieren !!!
- ◆ Statt Bodenanker / Stühle kannst du auch Räume, Orte, Tätigkeiten usw. verwenden.



Vielleicht fragst du dich jetzt wann du den Zieleprozess und wann du die Walt-Disney-Strategie verwenden solltest. Den Zieleprozess kannst du immer verwenden um ein bereits bestehendes konkretes Ziel umzusetzen. Die Walt-Disney-Strategie zählt zu den Kreativitätsstrategien und eignet sich besonders aus einer Idee ein realisierbares Ziel zu entwickeln. Die einzelnen TODO Schritte die aus der Position der Realisierers entstehen kannst du dann mit dem Zieleprozess oder mit einer separaten Walt-Disney-Strategie umsetzen. Ich empfehle dir arbeite mit beiden Methoden und finde heraus wann welche Methode für dich am Besten ist.

Häufig ist es so dass wir, um Ziele zu erreichen bestimmte Fähigkeiten benötigen die wir nicht im ausreichenden Masse zur Verfügung haben. Wir kennen aber zum Beispiel jemanden der diese Fähigkeit sehr gut beherrscht. Ein zentrales Thema im NLP ist **Modelling**. NLP selbst ist aus mehreren Modellingprojekten hervor gegangen. Mit Modelling kannst du die Fähigkeit die ein anderer hat in seine wesentlichen Bestandteile zerlegen und auf dich übertragen. Modelling spielt im Rahmen von Strategien eine wichtige Rolle. Es ist zum Beispiel möglich die Strategie wie jemand eine Entscheidung trifft auszupacken (zu analysieren) und dann die einzelnen Schritte auf sich selbst zu übertragen um dann über die gleiche Fähigkeit, Entscheidungen effizient treffen zu können, wie das Modell zu verfügen.

Ein Format mit dem du ein Verhalten einer anderen Person modellieren kannst ist der New-Behaviour-Generator, den ich dir im folgenden vorstellen möchte.



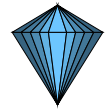
NEW-BEHAVIOUR-GENERATOR

NBG

- (1) Wähle ein Verhalten das du gerne hättest.
- (2) Kurzer Öko-Check.
- (3) Suche nach einem geeigneten Modell. Wen kennst du der dieses Verhalten hat und den du gut beobachten kannst?
- (4) Wähle eine Situation in der das Modell das Verhalten gezeigt hat und du es beobachtet hast.
- (5) Wie verhält sich das Modell? Achte auf Körperhaltung, Stimme, Gestik, Geschwindigkeit und Formulierungen (VAKOG). Lasse den Film auch in Zeitlupe ablaufen und verändere den Blickwinkel, zoomte auch hinein und heraus. Woran erkennst du dass das Modell das Verhalten zeigt?
- (6) Stelle dir jetzt vor jemand der dir sehr ähnlich sieht tritt an die Stelle des Modells, du siehst dich quasi selbst (dissoziiert) mit dem Verhalten.
- (7) Was muss noch verändert werden damit das Verhalten für diese Person optimal passt? Eventuell noch mal in die Szene mit dem Modell zurückgehen und das Wesentliche herausarbeiten. Gibt es auch Glaubenssätze die mit übernommen werden müssen um das Verhalten erfolgreich zu zeigen, welche sind das?
- (8) Assoziiere dich jetzt mit dem neuen Verhalten.
- (9) Stimmt schon alles, oder was muss noch verändert werden?
- (10) Die Schritte (6) bis (9) solange wiederholen bis das Verhalten optimal ist.
- (11) Betrachte noch einmal das Modell und achte darauf dass du alle wesentlichen Schritte übernommen hast.
- (12) Öko-Check. In welchem Kontext ist das Verhalten angebracht und in welchen Situationen ist es nicht erwünscht.
- (13) Integriere das neu Verhalten symbolisch und verpflichte dein Unterbewusstsein dich in den gewünschten Situationen so zu verhalten.
- (14) Future-Pace.



- ◆ Springe häufig zwischen dissoziiert und assoziiert hin und her und passe das Verhalten solange an bis es wirklich für dich optimal ist!
- ◆ Es kann sein dass nicht nur das äußere Verhalten übernommen werden muss sondern auch die dahinter liegenden Glaubenssysteme. Achte daher bei (7) darauf welche Glaubenssätze du mitnehmen bzw. los werden musst.



Literatur

[Alexa Mohl, Der große Zauberlehrling, Band 2](#)

[Klaus Grochowiak, Das NLP - Practitioner Handbuch](#)