

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

IP-Forum 2012: Mit Mut zum Ziel

Inhalt

Heft 80

- Individualpsychologie im Alltag
- Kausalität und Finalität - der IP-Ansatz
- Ziele sind wie Leuchttürme
- Vom Umgang mit Hindernissen
- Workshop-Berichte
- Theo Schoenaker zum Achtzigsten



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Juni 2012

Ziele sind wie Leuchttürme

Sich Ziele zu setzen und auch wirklich zu erreichen, erfordert Orientierung, eine klare Route und die entsprechenden Manöver.



Barbara Fischer-Reineke ist
Dipl. Individualpsychologische
Beraterin, Laufbahnberaterin und
Mentalcoach mit eigener Berater-
spraxis in Stuttgart.
www.fischer-reineke.de

Die Individualpsychologie sieht den Menschen als zielorientiertes Wesen und die finale Sichtweise der IP hilft uns auch in der Beratung, rasch das hinter einem „unerwünschten“ Verhalten liegende unbewusste Ziel eines Klienten zu entdecken und zu bearbeiten. Und so wie den meisten Menschen ihre unbewussten Ziele verborgen bleiben, so scheint es auch mit den bewussten Zielen zu gehen: Nur drei Prozent der Deutschen haben ein klares Ziel und können das auch benennen. Der Rest der Nation scheint im Hamsterrad des Alltags gefangen, hangelt sich von Tag zu Tag und wird im Wesentlichen „fremdgelebt“. Lebensvision? Fehlanzeige! Ziele? Mangelware!

Wenn wir einmal davon ausgehen, dass Ziele – bildlich gesprochen – der Dampf im Kessel unseres Lebensschiffes sind, dass Ziele uns erst in Bewegung bringen und in eine bestimmte Richtung ziehen, wäre es schon besser, wenn sie uns bewusst wären. Sonst landet man womöglich irgendwo, wo man gar nicht hinwollte. Wenn man kein klares Ziel vor Augen hat, irrt man umher, als hätte man ein Brett vor dem Kopf. Hat man dagegen zu viele, diffuse Ziele vor Augen, ist man verwirrt und weiß nicht, welches Ziel man nehmen soll, ist ratlos, oft rastlos, braucht viel Energie, kommt aber nie an. Je klarer ein Ziel ist, desto klarer ist auch der Erfolg. Für die Ziel-Erreichung kann folgende Formel gelten:

Fleiß + Begeisterung + Ausdauer + Zielgerichtetes Handeln = Erfolg.

Wer selbst Gestalter des eigenen Lebens und der eigenen Ziele werden und nicht länger Opfer bleiben will, wer auf selbstbestimmte Weise seine Ziele setzen und erreichen will, der braucht MUT. Dabei stehen die drei Buchstaben für:

- M** Mich selbst besser kennen lernen (Orientierung / Kompass)
- U** Umdenken (Route / Kurswechsel)
- T** TUN (Tatkräftig umsetzen / Manöver)

Im ersten Schritt geht es also um Antworten auf die Fragen: Wer bin ich? Was prägt mich? Was steckt in mir? In dieser Phase der Selbst-Erkenntnis geht es darum zu erkennen, dass jeder einen ganzen Rucksack voller Talente, Fähigkeiten, Stärken, Prioritäten und Prägungen, Interessen, Werte, Bedürfnisse, Einstellungen, Antreiber und auch Bremser mit sich herum trägt. Diese inneren Faktoren entscheiden darüber, welches Ziel tatsächlich passend ist und ob und auf welche Weise es erreicht wird. Die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu kennen ist dabei ebenso wichtig wie die eigenen Grenzen wahrzunehmen. Rudolf Dreikurs hat einmal gesagt: „Man kann seine inneren Kräfte nicht gebrauchen, wenn man davon überzeugt ist, dass man keine hat.“

Sehr hilfreich beim sich selbst besser kennenlernen ist der in der IP bekannte Prioritäten-Test. Die eigene Grundrichtung der Persönlichkeit zu kennen und zu akzeptieren und danach zu handeln bildet die Basis dafür, dass man seine Ziele richtig steckt und dann auch erreicht, ohne aus der Balance zu geraten bzw. sich zu überfordern. Auch das Thema Werte darf keinesfalls unterschätzt werden: An was orientiere ich mich eigentlich? Was ist mir wirklich wichtig? Welche Richtschnur führt mich? Diese Fragen führen uns zu unseren ganz persönlichen Lebensprinzipien, Überzeugungen und Glaubensmustern und helfen uns, die eigenen Verhaltensmuster und Motive besser zu begreifen. Dieses Wissen bildet sozusagen den Kompass, der uns im Leben leitet und der die Richtung vorgibt. Aufgabe ist es also, den Kompass einzunorden und sich einen eigenen Leuchtturm zu gestalten, der als Orientierungspunkt auch auf hoher See immer sichtbar sein wird, solange man noch im sicheren Hafen ist.

» Wer den Hafen nicht kennt,
für den ist kein Wind der
Richtige.« (Seneca)

Ziele sind wie Leuchttürme und Werte dienen uns auf der Reise zur Navigation wie dem Seefahrer die Sterne am Himmel. Diese Leitwerte können sehr verschieden sein: Freiheit, Liebe, Frieden, Gerechtigkeit, Ehrlichkeit, Ordnung, Wohlstand, Gleichwertigkeit, Sicherheit, Vertrauen, Erfolg, Geld, Geborgenheit, Offenheit, Gesundheit, Gleichberechtigung, Macht, Flexibilität, Freude, Geduld, Glück, Reichtum, Glaube, Schönheit, Treue, Nähe, Naturverbundenheit, Unabhängigkeit, Ästhetik, Fairness, Hilfsbereitschaft, Spontaneität, Zuverlässigkeit, Humor, Leichtigkeit... Was es auch sei: unbewusst richtet man sich immer danach. Es ist sehr wichtig, die eignen Werte zu kennen, denn wer gegen seine Werte verstößt, kann nur unglücklich werden.

Antreiber und Bremser erkennen und ersetzen

Ein weiterer wichtiger Aspekt bei der Erreichung der Ziele sind die geheimen Antriebskräfte. Damit sind hier weniger jene günstigen Motivatoren gemeint, die uns ins Tun bringen, sondern eher jene inneren Antreiber, die uns Druck machen und Stress auslösen. Es sind dies unbewusste Glaubenssätze und Überzeugungen, die meist schon in der Kindheit gebildet wurden. Beispiele für solche Antreiber sind: „Sei perfekt!“, „Mach schnell!“, „Streng dich an!“, „Mach es allen recht!“, „Sei stark!“. Solchen Stressoren werden günstigenfalls sogenannte „Erlauber“ (positive Affirmationen) entgegengehalten, die durch Wiederholung im Unterbewusstsein verankert werden.

Manchmal steht man sich aber auch schlicht selbst im Wege und sabotiert die eigenen Pläne. Hierfür sind mentalen Barrieren verantwortlich, die uns daran hindern, unsere sorgsam ausgewählten und hoch gesteckten Ziele zu erreichen. Besonders das eigene innere Gespräch bestimmt wesentlich darüber, ob wir unsere Ziele erreichen oder nicht. Gelegentlich kommt einem die Vielstimmigkeit im eigenen Kopf wie ein Kasperletheater vor: Zweifler, Pessimist, Miesmacher, Angsthase, Faulpelz, Innerer Schweinehund, Nörgler, Kritischer und Besserwisser - eine ganze Riege wenig günstiger Einflüsterungen. Doch es ist möglich, sich von ungünstigen Glaubenssätzen, selbstschädigenden Überzeugungen und alten „Wahrheiten“ zu befreien und das eigene Glaubenssystem zu überarbeiten. So nimmt man sein Leben selbst in die Hand und lebt nach seinen eigenen Fähigkeiten, Stärken, Wünschen und Zielen.

Vor dem Kurswechsel empfiehlt sich jedoch eine Standortbestimmung. Hierzu schauen wir in die fünf Lebensaufgaben und legen den Grad der persönlichen Zufriedenheit fest. Dabei ergibt sich meist recht eindeutig eine Marschrichtung. Erst dann kann man Antworten finden auf die Frage: Wo will ich hin? Was genau will ich sein, haben oder erreichen? Und erst wenn man seine Ziele genau kennt, kann man sie klar formulieren. Fast wie beim Navigationssystem im Auto, das erst re-

agiert, wenn man eine genaue Adresse eingibt. Bei der Formulierung von Zielen gibt es aber einige Regeln zu beachten: So sollten Ziele immer durchweg positiv formuliert sein, in der Gegenwartsform gehalten sein, nur Dinge enthalten, die unter der eigenen Kontrolle und unabhängig von Aktionen anderer sind, keine Modalverben (wollen, können, sollen, dürfen, müssen) enthalten sowie möglichst konkret und spezifisch formuliert sein. Hierzu empfiehlt sich die sogenannte SMART-Regel, nach der ein Ziel, damit man es auch wirklich erreicht, folgende Eigenschaften aufweisen muss: Es soll spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sein.

Ein elementarer Erfolgsbaustein beim Thema Ziele ist die Visualisierung. Schon Albert Einstein wusste: „Fantasie ist die Vorschau auf kommende Ereignisse“. Im Mentaltraining der Spitzensportler längst etabliert, erlauben Visualisierungstechniken, Erfahrungen im Voraus im eigenen Kopf zu durchleben. Je lebendiger dabei das Bild ist, desto realer ist das Zukunftskonzept. Dies kann sowohl ein stillstehendes Bild sein oder ein richtiger Film, in dem man sich selbst sieht, wie man etwas Bestimmtes tut. Häufige Wiederholung unterstützt die Verankerung im Kopf. Weitere Möglichkeiten sind, die eigene Vision möglichst genau schriftlich zu beschreiben oder eine Zielcollage anzufertigen.

Vom Wissen ins Handeln kommen

Im dritten Schritt nach Selbst-Erkenntnis und Umdenken geht es ans TUN, geht es darum vom Wissen zum Handeln zu kommen. Denn es nützt nichts zu wissen, was zu tun ist, wenn man nicht tut, was man weiß. Dabei ist es hilfreich, die großen Pläne bzw. die geschaffene Vision in kleine Handlungsschritte zu unterteilen und dann einen nach dem anderen in die Tat umzusetzen. Dieses Zerlegen in Teilschritte nennt man Planung und eine gute Planung hat immer verschiedene Planungszeiträume. Um dies zu versinnbildlichen eignet sich das Bild einer Pyramide mit verschiedenen Bauschichten. Je längerfristiger die Perspektive, desto größer ist die Planung. Je weiter weg der Zeitpunkt, desto mehr trifft die Umschreibung: Dem Leben eine Richtung geben.

Wer also definiert, was er am Ende erreicht haben will, kann und sollte auch festlegen, wo er in fünf Jahren stehen will, was dazu in den nächsten zwölf Monaten geschehen soll, was wiederum dafür schon diesen Monat erledigt werden soll, was er diese Woche erreichen will und somit auch, was er schon heute dazu tun kann. So und nur so werden große, wichtige und langfristige Ziele auch tatsächlich erreicht. Denn das Heute ist stets der einzig mögliche Zeitpunkt zum Handeln und somit entscheidend für das Erreichen von Zielen.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Marion Fiox

Am Hummertal 76 / D-55283 Nierstein / Tel. +49(0)6133-61051 / e-mail: m.fiox@vpip.de

Vorstandsmitglied, Andrea Mock-Haas

Aschaffenburgstr. 65 / D-63500 Seligenstadt / Tel. +49(0)6182-200444 / e-mail: ip-forum@vpip.de und a.mock-haas@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel. +49(0)7247-2812 / e-mail:i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Mit IP das Leben gestalten

Redaktionsschluss: 1. September 2012

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus

Tel. +49(0)7151-906250 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

Ingrid Czerwinski

Tel. +49(0)7247-2812 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Marion Fiox

Tel. +49(0)6133-61051 / e-mail: fortbildung@vpip.de
Information und Anmeldung zu VpIP-Fortbildungen

Sabine Wendel

Tel. +49(0)6235-98725 / e-mail: s.wendel@vpip.de
Bestellung und Versand der Familienrat-Training-Flyer

Marlene Baron

Tel. +49(0)9732-4173 / e-mail: m.baron@vpip.de
Druck und Versand der VpIP-Werbematerialien

Andrea Mock-Haas

Tel. +49(0)6182-200444 / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsanschrift: c/o Barbara Fischer-Reineke / Meisenweg 5 / D-70565 Stuttgart / Tel. +49(0)711-65524454 / e-mail: magazin@vpip.de
Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint 4x im Jahr und kann regelmäßig zum Preis von € 20,00 bezogen werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier. Ansprechpartnerin für die Webseiten www.vpip.de und www.familienrat.eu ist Ulrike Strubel / e-mail: u.strubel@vpip.de.