



## **9 Punkt Zieldefinierung**

- 1. Materielle und ideelle Ziele bewusst unterscheiden und benennen.**
- 2. Deine Ziele sollten niemanden auf dieser Welt schaden, sondern anderen Menschen und der Welt Nutzen geben.**
- 3. Sich innerer Begrenzungen bewusst werden.**
- 4. Mach Deine Ziele klar, konkret und messbar:**
- 5. Sich große Ziele erlauben.**
- 6. Ziele zeitlich festlegen.**
- 7. Realistische Fristen wählen**
- 8. Etappenziele formulieren**
- 9. Ziele in der Gegenwartsform formulieren**

ZIELORIENTIERUNG



### **1. Materielle und ideelle Ziele bewusst unterscheiden und benennen.**

Materielle Ziele beziehen sich auf äußere, messbare Ergebnisse wie Einkommen, Besitz oder finanzielle Sicherheit. Ideelle Ziele betreffen innere Fähigkeiten und persönliche Entwicklung, etwa Selbstbewusstsein, Kommunikationsfähigkeit oder den Umgang mit eigenen Gefühlen. Für eine klare Zieldefinition ist es wichtig, beide Zielarten bewusst zu benennen, da sie unterschiedliche Ebenen ansprechen und sich gegenseitig beeinflussen.

### **2. Deine Ziele sollten niemanden auf dieser Welt schaden, sondern anderen Menschen und der Welt Nutzen geben.**

Über das eigene Ziel hinaus denken: Ziele gewinnen an innerer Stabilität, wenn sie nicht nur dem eigenen Vorteil dienen, sondern in einen größeren Zusammenhang eingebettet sind. Wer den Nutzen eines Ziels über sich selbst hinaus denkt, verankert es auf einer überindividuellen Ebene und erhöht die Bereitschaft, es langfristig zu verfolgen.

### **3. Sich innerer Begrenzungen bewusst werden.**

Beschränke dich nicht: Viele Begrenzungen entstehen im eigenen Denken, nicht in der Realität. Schon Sokrates machte darauf aufmerksam, dass unsere Wahrnehmung begrenzt ist. Zielarbeit heißt, sich dieser inneren Begrenzungen bewusst zu werden.

ZIELORIENTIERUNG

Nicolas Kastenhofer · 📞 +43 681 204 635 50 · ✉️ nicolas@ziel-orientierung.com

🌐 [www.ziel-orientierung.com](http://www.ziel-orientierung.com) · 📷 [instagram.com/nicolas\\_zielorientierung](https://www.instagram.com/nicolas_zielorientierung)



#### 4. **Mach Deine Ziele klar, konkret und messbar:**

Woran kannst Du genau feststellen, dass Du Deine Wünsche erreicht hast? Nur konkret und messbar formulierte Ziele lassen sich überprüfen. Erst dadurch wird sichtbar, ob man noch auf Kurs ist oder eine Kurskorrektur notwendig wird. Zielformulierungen wie „Ich möchte gerne abgehen!“ lösen keinerlei Kräfte aus. Besser wäre es: „Am XY wiege ich XY“

#### 5. **Sich große Ziele erlauben.**

Große Ziele entstehen nicht aus Sicherheit oder vorhandener Erfahrung, sondern aus der inneren Erlaubnis, weiter zu denken als der aktuelle Stand. Sie wirken oft unrealistisch, weil sie den bisherigen Horizont überschreiten. Gerade dadurch schaffen sie Orientierung und eröffnen neue Entwicklungsräume, bevor sie in konkrete Schritte übersetzt werden.



#### 6. **Ziele zeitlich festlegen.**

Ein Ziel wird erst verbindlich, wenn klar ist, **wann** es erreicht ist. Eine zeitliche Festlegung schafft Orientierung und unterscheidet einen Wunsch von einer Entscheidung. Nicht der gewünschte Zeitpunkt ist entscheidend, sondern der Moment, an dem das Ziel eindeutig als erreicht gilt.

Ich habe einmal gelesen, dass ein Ziel, ein Wunsch mit einem Termin ist!

Beispiel: „Am 31. Dezember diesen Jahres wiege ich dauerhaft 80 kg!“

ZIELORIENTIERUNG

Nicolas Kastenhofer ·  +43 681 204 635 50 ·  nicolas@ziel-orientierung.com

 [www.ziel-orientierung.com](http://www.ziel-orientierung.com) ·  [instagram.com/nicolas\\_zielorientierung](https://www.instagram.com/nicolas_zielorientierung)



## **7. Realistische Fristen wählen**

Menschen überschätzen häufig, was kurzfristig möglich ist, und unterschätzen, was sich über längere Zeit entwickeln kann. Tragfähige Zielarbeit berücksichtigt realistische Zeiträume und erlaubt Entwicklung in Etappen. Orientierung darf wachsen, statt sofort vollständig vorhanden zu sein. Wer aktuell keine klare Zukunftsvorstellung hat, wird mit dem Ziel „Morgen ist alles erreicht“ scheitern. Sinnvoller ist es, schrittweise Orientierung aufzubauen: zuerst eine Idee, dann eine klare Vision, danach erste Erfolge. So entsteht Entwicklung – und langfristig Raum für große Ziele.

## **8. Etappenziele formulieren**

Große Ziele wirken oft einschüchternd, weil sie als Ganzes betrachtet werden. Durch die Aufteilung in Etappen und Zwischenziele wird aus einem großen Vorhaben ein gangbarer Weg. Etappenziele schaffen Übersicht, reduzieren Überforderung und machen Fortschritt erlebbar.

1. Ein langfristiges Ziel formulieren.
2. Dieses Ziel in realistische Etappen unterteilen.

## **9. Ziele in der Gegenwartsform formulieren**

Die sprachliche Form beeinflusst die innere Haltung zum Ziel. Ziele, die in der Gegenwartsform formuliert werden, erzeugen mehr Verbindlichkeit als reine Zukunftsaussagen. Sie werden nicht als vage Absicht, sondern als konkret gesetzter Zustand wahrgenommen.

Statt „Ich werde ...“ → „Am [Datum] bin / habe / tue ich ...“

ZIELORIENTIERUNG

Nicolas Kastenhofer · 📞 +43 681 204 635 50 · ✉️ nicolas@ziel-orientierung.com

🌐 [www.ziel-orientierung.com](http://www.ziel-orientierung.com) · 📷 [instagram.com/nicolas\\_zielorientierung](https://www.instagram.com/nicolas_zielorientierung)