

Glückstraining

E-Mail-Coaching



Hallo,

während wir uns in den bisherigen E-Mails vor allem auf die Glückstheorie „Hedonismus“ konzentriert haben, wollen wir uns jetzt um das Glückstraining im Sinne der Zieltheorie kümmern.

Die Zieltheorie

Nach der Zieltheorie ist Glück die Verwirklichung möglichst vieler, eigener und wichtiger Ziele, sofern du auch auf dem Weg dorthin eine gute Zeit hast. Mit der Zieltheorie kann man das Glücksrezept aufstellen: „Setze Dir wertvolle Ziele und hab auf den Wegen dorthin möglichst viel Spaß!“

Wichtig ist dabei: Wir verbringen 99% unseres Lebens auf Wegen, nicht an Zielorten! Auswirkungen auf dein Glück hat daher nicht primär die Erreichung des Ziels, sondern die Zeit auf dem Weg dorthin.

Wohlgeformte Ziele

Für eine gelungene Zielformulierung ist es nun wichtig, dass du dabei auf ein paar Dinge achtest. Wenn wir unsere Ziele nicht „wohlgeformt“ aufschreiben, dann machen wir uns die Sache unnötig schwer und verringern die Wahrscheinlichkeit, dass wir die Ziele erreichen.

Achte daher bei deiner Zielformulierung darauf, dass du dein Ziel als Resultat und nicht als Strategie formulierst. Du sollst also nicht den Weg zum Zielort beschreiben und welche Abkürzungen du nehmen könntest, sondern den Zielort selbst, so als ob du bereits dort wärst. Für ein wohlformuliertes Ziel musst du diese drei Punkte berücksichtigen:

(1) Resultats-orientiert

- Formulierung im Präsens
- präzise
- sinnesspezifisch (Was siehst du? Wie fühlst du dich? etc.)

(2) Lösungs-orientiert

- positiv formulieren; keine Verneinungen (kein „nicht“, „kein“ oder „un-“ etc.)
- sondern positiv: Was möchte ich stattdessen?
- realistisch / umsetzbar

(3) Mess-orientiert

- Woran erkenne ich, dass ich das Ziel bereits erreicht habe?
- Die Messkriterien können dabei unterschiedlich sein, denn nicht alles kann man in Zahlen messen und quantifizieren. Finde einfach eine gute Antwort auf die obige Frage!

Soviel zunächst mal zur Theorie der wohlgeformten Ziele. Morgen machen wir dazu dann eine praktische Anwendungsübung, in der du dir drei konkrete Ziele setzen wirst.

Für heute aber reicht es. Wir lesen uns dann morgen!

Hendrik Wahler

