**Arbeitsblatt 7  
Zielkursformel**

**Was ist eigentlich ein echtes Ziel?**

Dazu bedienen wir uns der Zielkursformel nach Naumann.

Mit der Zielkursformel kannst Du jederzeit überprüfen, ob es sich bei Deinem Vorhaben um ein Ziel oder doch eher um eine Wunschvorstellung handelt.

**Definition: Zielkurs –** Formel   
(Naumann F. (2003). Die Kunst der Diplomatie. Reinbek: Rowohlt.)

**Z**eitrahmen

**I**nvestitionen

**E**ntbehrungen

**L**age

**K**onkretheit

**U**nabhängigkeit

**R**ealismus

**S**pezifizierung

Notiere bitte zu jedem Punkt ein paar Stichworte…

**Z**eitrahmen:   
Bis wann willst Du das Ziel erreicht haben?

Wie viel Zeit investierst Du?

Plane eine ausreichende Pufferzone ein ... es kann immer etwas dazwischenkommen.  
…

**I**nvestitionen:

Was kannst Du an Zeit und an Geld erübrigen?

Hast du das nötige Budget, die nötigen Ressourcen für Dein Ziel?

…

**E**ntbehrungen:

Auf was kannst Du verzichten, wenn Du über einen längeren Zeitraum Dein Ziel verfolgst

So bist Du vorbereitet und bleibst trotz Gegenwind auf Zielkurs.

…

**L**age:

Wie sieht Deine jetzige Situation/Lage aus, wenn Du sie mit der Zielsituation vergleichst?

Eine gründliche Ausgangsanalyse hilft, den Weg realistisch einzuschätzen.

…

**K**onkretheit:

Das Ziel sollte konkret sein. Du machst Dein Ziel damit messbar und kannst auch nach längerer Zeit genau nachvollziehen, ob es erreicht wurde (oder auch nicht).

…

**U**nabhängigkeit:

Idealerweise hängt dein Ziel nur von Dir selbst ab. Je mehr Menschen beteiligt sind, desto unsicherer wird der Weg zum Ziel. Bei wichtigen Zielen solltest Du so unabhängig wie möglich sein.

…

**R**ealismus:

Manche überschätzen, was sie in einem Monat schaffen und unterschätzen, was sie in einem Jahr schaffen. Plane so realistisch wie möglich. Achte auf ausreichend Spielraum für Unerwartetes – zeitlich und finanziell.

…

**S**pezifizierung:

Das Ziel sollte zu Dir persönlich passen. Ist es Dein Ziel oder das Ziel eines anderen?

Manchmal verändern sich Ziele auch im Laufe der Zeit.

…

Fazit:

**Sind diese Aspekte nicht vorhanden oder nur vereinzelt, dann ist es eher eine Wunschvorstellung.**

Es gehört schon einiges dazu, sich über seine Ziele klar zu werden, sie zu planen und umzusetzen.

Es gilt einen Sinn, eine Zielsetzung für das eigene Leben als Gesamtkunstwerk zu finden und zusätzlich das als richtig Erkannte zu verteidigen und durchzusetzen.