



## Ziele und Visionen als Maßstab menschlichen Handelns

In einer US-Studie wurde folgende Frage gestellt: „*Wie glücklich sind Sie?*“ Das Ergebnis: Die meisten bezeichnen sich als nur unbedeutend glücklicher als der Durchschnittsamerikaner, 37% waren sogar deutlich weniger glücklich als der Durchschnitt. Gibt es überhaupt Menschen, die Glückseligkeit als Grundgefühl besitzen?

In der Langzeitstudie mit 5.000 Erwachsenen konnte belegt werden: Wer sich 1973 als glücklich bezeichnete, tat dies auch noch zwanzig Jahre später. Selbst wenn sich in diesem Zeitraum viel verändert hatte und Tiefschläge hingenommen werden mussten, änderte dies nichts an der Selbsteinschätzung „*Ich bin glücklich!*“.

Worin unterscheiden sich nun diese dauerhaft Glücklichen von den weniger glücklichen Durchschnittsmenschen?

### **Glückliche Menschen glauben daran, Kontrolle über ihr eigenes Leben zu haben.**

Denn – so die Studie weiter:

Das Gefühl der *Hilflosigkeit* und des *Ausgeliefertseins*  
verhindert Glücksgefühle und macht auf Dauer psychisch und körperlich *krank*.

Wer dagegen an die **eigenen Einflussmöglichkeiten** glaubt, hat größere Chancen, das zu realisieren, was er unter Glück versteht.

Denken Sie einmal nach: Welche Menschen kennen Sie, die glauben, das Leben bestünde nur aus *Sachzwängen*, sie seien *Opfer* ihrer Umwelt und überhaupt – an allem seien grundsätzlich andere schuld (die Gesellschaft, die Eltern, die Lehrer, die Vorgesetzten, die Kollegen, die Politiker, die Gene, das Wetter, die Zuwanderer, der Zeitgeist ...)?

Und welche Menschen kennen Sie, die fest davon überzeugt sind, sie können **ihr Leben selbst bestimmen**; Menschen, welche die **Verantwortung** für ihr Denken und Tun selbst tragen und die Ursachen für Erfolge und Misserfolge in erster Linie in sich selbst suchen?

Es ist die zuletzt beschriebene Gruppe, deren Gesellschaft wir suchen und schätzen. Es sind Menschen, die es nicht dem „Zufall“ überlassen, wie sich ihr Leben gestaltet („also warten, bis ihnen etwas zufällt“), sondern die das Drehbuch ihres eigenen Lebens selbst schreiben und es auch aktiv in die Hand nehmen, dieses Drehbuch dann zu „verfilmen“. Sie setzen sich Ziele und gestalten ihr Leben bewusst und eilen von Erfolg zu Erfolg.<sup>1</sup>

**„Es gibt nur zwei Sünden:  
Zu wünschen, ohne zu handeln  
und zu handeln, ohne ein Ziel zu haben.“**

Ayn Rand

---

<sup>1</sup> vgl. Rudolf A. Schnappauf: **Liebe Dein Leben. Ziele erreichen – Visionen verwirklichen**. Rezension, Inhaltsverzeichnis. Leseproben s. [https://ras-training.de/neu/publikationen/liebe\\_dein\\_leben.htm](https://ras-training.de/neu/publikationen/liebe_dein_leben.htm)



## Auf dem Weg zum Ziel

Es kommt eben nicht nur darauf an, großartige Träume von wünschenswerten Zielen zu haben, sondern auch darauf, den konsequenten Weg zu den Zielen zu **gehen**. Ansonsten bleibt man nur der Träumer mit dem „Man“-Syndrom, das wir alle kennen: „*Man müsste ... man sollte ... man könnte ...*“

In der hektischen Betriebsamkeit unserer heutigen Zeit besteht aber die große Gefahr der operativen Hektik nach dem Motto: „*Ich weiß zwar nicht, wohin ich will, aber Hauptsache, ich bin schnell dort!*“ Wenn etwas schief läuft, denkt man an „Sofortmaßnahmen“, ohne sich nur wenige Minuten die wichtige Zeit zu nehmen, über Ursachen, geeignetere Strategien und auch mögliche neue Ziele nachzudenken.

## Der Königsweg lautet:

**Nimm Dir regelmäßig Zeit, um über Deine Ziele nachzudenken.  
Setze Dir begeisternde und faszinierende Ziele  
und handle konsequent, bis Du Deine Ziel erreicht hast  
– eines nach dem anderen.**

## Steine auf dem Weg

In jedem Menschen liegen Ziele verborgen. Dennoch gibt es Menschen, die sich noch nie bewusst Gedanken über das gemacht haben, was sie eigentlich wollen. Dies hat vielfältige **Ursachen**.

1. Bisher gibt es noch kein Schulfach, dessen explizites Ziel es ist, Kindern und Jugendlichen zu zeigen, wie sie die richtigen Ziele im Leben finden und diese auch verwirklichen. Erst als Berufstätige können wir dies in der Weiterbildung lernen. <sup>2</sup>
2. Auch kann es unbequem sein, sich mit den eigenen Zielen auseinanderzusetzen, da dies immer etwas mit Nonkonformismus zu tun hat, also damit, „seinen eigenen Weg zu gehen“ (was nicht zwangsläufig immer auf Begeisterung unserer engeren Mitmenschen stößt). Ein Beispiel dafür: der Sohn übernimmt gegen den Willen des Vaters das Familienunternehmen nicht, obwohl es seit mehreren Generationen in Familienbesitz ist.
3. Noch unbequemer ist es, sich dann später an den eigenen Zielen messen lassen zu müssen. Da erscheint es für den ein oder anderen leichter, sich Zielen anzuschließen, die andere vorgegeben haben. Dies hat dann im Falle eines möglichen Misserfolgs auch den „Vorteil“, dass man die Schuld auf andere schieben kann, nach dem Motto: „*Du wolltest ja an dieses Ziel, nicht ich!*“

---

<sup>2</sup> z. B. im **RAS**-Seminar: „**Erfolg ist lernbar** – Mit effektiver Ziel- und Zeitplanung, ganzheitlichem Selbstmanagement und rationellen Arbeitsmethoden zu mehr Erfolg in Beruf und Privatleben“ sowie im Re-Sourcing-Wochend-Intensiv-Kurs „**Ziele erreichen, Visionen verwirklichen**“, s. <https://RAS-Training.de/resourcing/kompetenz/kurse/anmelden.htm>



4. Der wohl am häufigsten auftretende Hinderungsgrund, sich mit den eigenen Zielen auseinanderzusetzen, lautet: *„Ja, doch, ich glaube schon, dass es Sinn macht, sich mit seinen Zielen zu beschäftigen, aber dazu habe ich keine Zeit!“*

Sich mit seinen Zielen zu beschäftigen, heißt inne zu halten, um sein Handwerkszeug, seine Methoden, Fähigkeiten und Strategien, also die „Säge“ des Erfolgs wieder zu **schärfen**.

Haben Sie schon einmal im Fernsehen oder „live“ ein Basketball-, Handball- oder Volleyballspiel verfolgt? Wenn das Spiel etwas konfus läuft, wenn sich die Fehlpässe häufen und eigentlich keiner mehr so richtig weiß, wo es lang geht, steht der Trainer von der Bank auf und gibt seinen Spielern das Zeichen „AUSZEIT“. Die Spieler kommen dann an den Spielfeldrand, stecken die Köpfe zusammen und entscheiden gemeinsam über das weitere Vorgehen und die weitere Strategie.

## **Tipp zum Handeln**

Wann nehmen Sie das nächste Mal Ihre „Auszeit“? Wann reservieren Sie sich das nächste Mal einen halben Tag, um ungestört von Familie, Freunden und beruflichen Aufgaben über „Ihr Spiel des Lebens“, Ihre Ziele und Strategien nachzudenken?

Wann nehmen Sie sich gemeinsam mit Ihren Kollegen im Führungsteam ein paar Tage Zeit, um abseits der Firma über deren und Ihre gemeinsame Zukunft nachzudenken?<sup>3</sup>

Jeder Mensch hat Tausende von Gedanken jeden Tag. Und doch ist unser Nervensystem so organisiert, dass es niemals zwei bewusste Gedanken gleichzeitig verfolgen kann. Es muss sich zwischen all den spontanen Impulsen entscheiden. Ein bewusst gesetztes Ziel richtet unsere mentale Energie auf dieses Ziel aus.<sup>4</sup>

**„Das Verfolgen eines Zieles  
bringt deshalb Ordnung in mein Bewusstsein,  
weil ich die Aufmerksamkeit auf die gegebenen Aufgaben richte  
und alle anderen zeitweise vergesse!“**

Menschen, die nicht wissen, was sie wollen, verzetteln sich. Allzu oft kommen sie abends völlig „geschafft“ nach Hause, ohne zu wissen, was sie eigentlich „geschafft“ haben.<sup>5</sup> Glasklare Ziele bündeln unsere begrenzten Energien. Das Ziel wirkt wie ein helles Sonnenlicht und fokussiert unsere Energien auf das Ziel.

---

<sup>3</sup> Am effektivsten erreichen Sie dies mit Hilfe kompetenter Moderatoren. Moderieren Sie auf keinen Fall selbst, damit Sie als Teilnehmer Ihre richtungweisenden Ideen mit einbringen können.

<sup>4</sup> vgl. Rudolf A. Schnappauf: **Die sieben goldenen Regeln des Erfolgs**, Illustrierte Übungsanleitung für alle, die erfolgreich leben wollen, <https://www.ras-training.de/neu/publikationen/regel.htm>

<sup>5</sup> vgl. Rudolf A. Schnappauf: **Verkaufspraxis. Kunden partnerorientiert beraten und Spitzenumsätze erzielen. Trainingsunterlage zum Selbststudium mit vielen Praxisbeispielen und Übungen**,

7. völlig überarbeitete und aktualisierte Auflage, Kapitel 2 „Innere Einstellung“



## Große Ziele erleichtern den Weg

Schauen Sie sich einmal um! Vergleichen Sie einmal Menschen, die sich (für sie) große und begeisternde Ziele gesetzt haben, mit Menschen, die so vor sich hinleben – im Hinblick darauf, wie diese Menschen mit Ärger, Problemen und Sorgen umgehen. Menschen, die mehr im N-E-B-E-L als im L-E-B-E-N stehen, neigen dazu, aus jeder Maus (= kleine Schwierigkeit) einen Elefanten (= ein Riesenproblem) zu machen, während Menschen mit klaren Zielen viel souveräner mit Herausforderungen (sie kennen keine Probleme), Sorgen und Ängsten umgehen. Der psychologische Effekt, der dies bewirkt, heißt „Relativitätsprinzip der Psyche“. Je größer (= qualitativ höher) Ihre Ziele sind, umso kleiner erscheinen Ihnen Ihre Probleme – und umgekehrt!

Woran stellen Sie fest, ob das, was Sie als nächstes tun, „hilfreich und sinnvoll“ oder „nutzlos und verkehrt“ ist? Wie heißt der Maßstab dafür?

**„Ob das, was wir tun, richtig oder falsch ist,  
lässt sich nur aufgrund der Ziele beurteilen,  
die zu erreichen wir uns vorgenommen haben.“**

Charles Evans Hughes

## Ihre Ziele und Fähigkeiten müssen zusammenpassen

„Flow“ wird das Glücks-Gefühl genannt, das Sie spüren können, wenn Sie völlig selbstvergessen über einer Aufgabe sitzen, die Sie fesselt, wenn Sie in dieser Tätigkeit einfach „aufgehen“. Im Flow-Zustand haben wir kein Zeitgefühl mehr. Die Zeit scheint einfach „stehen zu bleiben“. Wir sind so aufmerksam im Hier und Jetzt (= in der Ewigkeit) auf unsere Aufgabe konzentriert, dass wir alles andere um uns herum ausgeblendet haben.

Eine wichtige Voraussetzung für „Flow“ ist vor allen Dingen das ideale Zusammenspiel zwischen Herausforderung (= Zielen) einerseits und den Fähigkeiten, die benötigt werden, um diese Herausforderung zu meistern, andererseits.

**Einklang zwischen Zielen und Fähigkeiten** ist gegeben, wenn die Fähigkeiten und die Ziele zueinander passen. Doch es ist ein Trugschluss zu glauben, dies wäre ein statistischer Zustand. Bereits nach kurzem verändert sich dieses labile Gleichgewicht – und zwar immer dann, wenn

- Ziele höhengesteckt werden, als dafür erforderliche Fähigkeiten vorhanden sind,
- mehr Talente und Fähigkeiten entwickelt sind, als die Ziele beanspruchen.

Beide Positionen frustrieren, einmal aus Überforderung, das andere Mal aus Langeweile (Unterforderung bzw. zu einseitige Forderung). Die Kunst besteht darin, dieses labile Gleichgewicht zwischen Herausforderung und dafür benötigten Fähigkeiten andauernd neu zu überprüfen und anzupassen.



## Das „Lebensziel“ als Ziel des Lebens

Jedes unserer Ziele ist eingebunden in eine Bedeutungshierarchie von vielen Zielen. Je höher ein Ziel in dieser Hierarchie steht, desto mehr Energie steckt in ihm und desto leichter fällt es uns (desto weniger Probleme haben wir), uns für dieses Ziel zu motivieren. Und das Ziel über all unseren Zielen nennen wir „**Lebensziel**“.

Das Lebensziel ist nicht quantitativer Natur, wie viele kurz-, mittel- und langfristige Ziele. Das Lebensziel hat eine stark **qualitative** Komponente. Es beinhaltet all das, was für Sie wirklich von Bedeutung und **für ein erfülltes Leben wichtig** ist.

Ihr Lebensziel führt Sie zu Ihrer **Lebensaussage**. Sie ist eine Art **eigene Philosophie**, ein **persönliches Glaubensbekenntnis**. Darin beschreiben Sie:

1. **Wer Sie sein wollen (Charakter)**
2. **Was Sie tun wollen** (Ihre Beiträge und **Leistungen** auf bestimmten Gebieten und für bestimmte Zielgruppen) und
3. **Auf welchen Werten oder Prinzipien** Ihr Tun und Sein beruht.

Gerade in unserer Zeit des schnellen Wandels ist es wichtig, ein unwandelbares Gefühl darüber zu haben, wer wir sind, wozu es uns gibt, was wir wertschätzen und welchen **Sinn** wir dem Leben durch unser Tun und Sein geben.<sup>6</sup>

**Jeder hat im Leben seine eigene spezifische Mission oder Berufung ...  
Weder ist er in dieser zu ersetzen,  
noch lässt sich sein Leben wiederholen.  
Daher ist die Aufgabe eines jeden so einzigartig  
wie seine spezifische Möglichkeit, sie zu erfüllen.“**

Victor Frankl

Ihre Lebensaussage werden Sie wohl kaum zufällig so nebenbei schreiben. Für viele bedarf es dazu eines methodischen Anstoßes und der Motivation einer vertrauensvollen Gruppe, um (endlich ernsthaft) damit zu beginnen.

Ein Seminar, weg von jeglichem Alltagsstress, ist dafür meist der geeignete Einstieg. Und danach kann und darf es auch noch einige Zeit dauern, bis Sie sich mit Ihrem Lebensziel wirklich rundum wohl fühlen und tief innen spüren, dass Sie damit einen **vollständigen Ausdruck Ihrer innersten Werte** entdeckt haben. Wann gehen auch Sie den Weg zu **langfristiger Erfüllung und Zufriedenheit** in Ihrem Leben?

Quelle: Josef Schmidt, DEUTSCHER VERTRIEBS- UND VERKAUFS-ANZEIGER  
überarbeitet und ergänzt von Rudolf A. Schnappauf, **RAS** Training und Beratung

<sup>6</sup> Eine hervorragende Gelegenheit, Ihre zentrale Lebensaussage zu definieren, erhalten Sie im **RAS**-Wochenend-Intensiv-Training „**Effektiv schaffen und erfüllt leben – innerlich frei und stabil den äußeren Wandel meistern**“. Weitere Information erhalten Sie unter Tel: **06438 - 5400** und im Internet unter <https://RAS-Training.de/resourcing/kompetenz/kurse/anmelden.htm>.