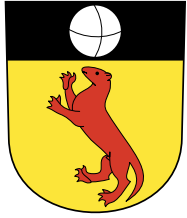


# Ziele hinterfragen ...

... Wirkung entfalten

SLL Nano Learning

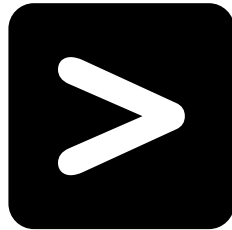
---



OPENS SHIFT



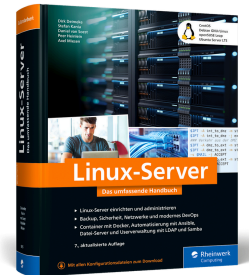
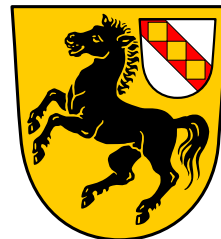
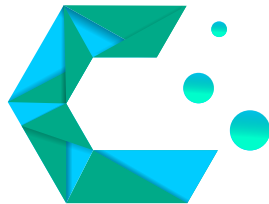
typst



Flatpak



FRIDAY DEPLOYMENTS



podman

**Wie isst man einen Elefanten?**

# Unsere Ziele sollten SMART(ER) sein

Für SMART gibt es einige Definitionen, siehe [Wikipedia](#).

- ▶ **S**pecific (Spezifisch)
- ▶ **M**easurable (Messbar)
- ▶ **A**chievable (Erreichbar)
- ▶ **R**easonable (Angemessen)
- ▶ **T**ime-bound (Terminiert)
- ▶ **E**cological (Ökologisch)
- ▶ **R**essource-bound (*mit Ressourcen versehen*)

Die letzten beiden, «E» und «R», sind neu und nicht so gebräuchlich.

# SMART funktioniert nicht immer



Foto von [Wolfgang Hasselmann](#) auf [Unsplash](#)

# SMART funktioniert nicht immer

- ▶ Das Ziel ist zu gross  
(wie «Elefant essen»)



Foto von [Wolfgang Hasselmann](#) auf [Unsplash](#)

# SMART funktioniert nicht immer

- ▶ Das Ziel ist zu gross  
(wie «Elefant essen»)
- ▶ Wir finden keinen guten Weg,  
das Ziel zu erreichen.



Foto von [Wolfgang Hasselmann](#) auf [Unsplash](#)

# SMART funktioniert nicht immer

- ▶ Das Ziel ist zu gross  
(wie «Elefant essen»)
- ▶ Wir finden keinen guten Weg,  
das Ziel zu erreichen.
- ▶ Neujahrsvorsätze scheitern daran.



Foto von [Wolfgang Hasselmann](#) auf [Unsplash](#)

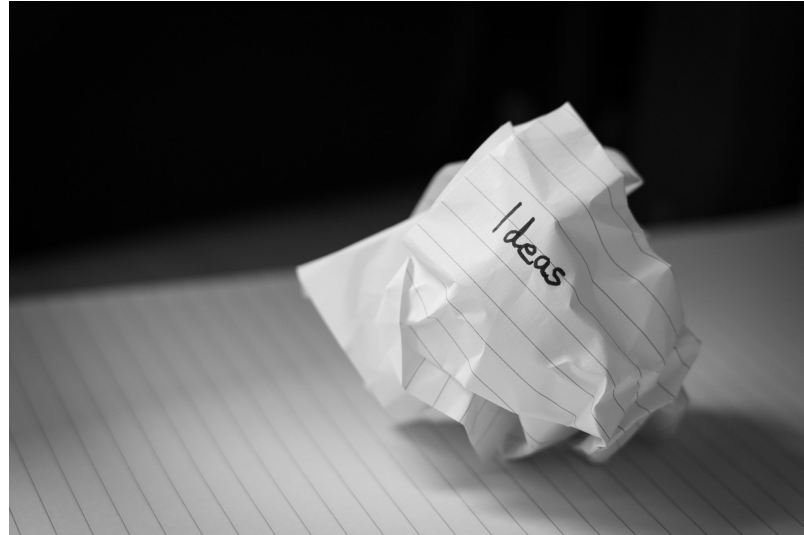


Foto von [Nick Fewings](#) auf [Unsplash](#)

Der zweite Freitag im Januar wird auch «*Quitter's Day*» genannt. Es ist der Tag, an dem die meisten guten Vorsätze in Luft aufgehen. Das Ende der ersten vollen Arbeitswoche, der Alltag ist zurück.

# Beispiele

# Ich möchte bis Ende des Jahres zwölf Bücher lesen



Ein persönliches Ziel, das ich nicht geschafft habe.

- ▶ **S**pecific (Spezifisch) – Nein
- ▶ **M**easurable (Messbar) – Ja
- ▶ **A**chievable (Erreichbar) – Ja
- ▶ **R**easonable (Angemessen) – Ja
- ▶ **T**ime-bound (Terminiert) – Ja

Die erste Idee zur Umsetzung, ein Buch pro Monat, funktionierte leider nicht.

# Ich möchte 5/10/20 Kilogramm bis Ende des Jahres abnehmen

- ▶ **S**pecific (Spezifisch)?
- ▶ **M**easurable (Messbar)?
- ▶ **A**chievable (Erreichbar)?
- ▶ **R**easonable (Angemessen)?
- ▶ **T**ime-bound (Terminiert)?



Foto Andreas Praefcke auf [Wikimedia](#)

# Mein Ziel ist es, 10'000 Schritte pro Tag zu gehen



- ▶ **S**pecific (Spezifisch)?
- ▶ **M**easurable (Messbar)?
- ▶ **A**chievable (Erreichbar)?
- ▶ **R**easonable (Angemessen)?
- ▶ **T**ime-bound (Terminiert)?

**Was passiert, wenn die Ziele nicht erreicht werden?**

# Was passiert, wenn die Ziele nicht erreicht werden?

**Nichts**, ausser, dass wir unzufrieden sind.

# Mindset anpassen

- ▶ «Nur» elf Bücher gelesen.

- ▶ «Nur» elf Bücher gelesen.
  - Super! Ich habe etwas gelernt!

- ▶ «Nur» elf Bücher gelesen.
  - Super! Ich habe etwas gelernt!
- ▶ «Nur» 4/9/19 Kilogramm abgenommen.

- ▶ «Nur» elf Bücher gelesen.
  - Super! Ich habe etwas gelernt!
- ▶ «Nur» 4/9/19 Kilogramm abgenommen.
  - Klasse, ich bin auf dem richtigen Weg.

# Mindset anpassen

- ▶ «Nur» elf Bücher gelesen.
  - Super! Ich habe etwas gelernt!
- ▶ «Nur» 4/9/19 Kilogramm abgenommen.
  - Klasse, ich bin auf dem richtigen Weg.
- ▶ «Nur» 8'000 Schritte.

- ▶ «Nur» elf Bücher gelesen.
  - Super! Ich habe etwas gelernt!
- ▶ «Nur» 4/9/19 Kilogramm abgenommen.
  - Klasse, ich bin auf dem richtigen Weg.
- ▶ «Nur» 8'000 Schritte.
  - Prima, ich habe mich (mehr) bewegt.

# Das «Ziel hinter dem Ziel» kennenlernen

## Das «Ziel hinter dem Ziel» kennenlernen

Warum habe ich die Ziele gesetzt und was möchte ich mit ihnen erreichen?

# Das «Ziel hinter dem Ziel» kennenlernen

Warum habe ich die Ziele gesetzt und was möchte ich mit ihnen erreichen?

- ▶ Ich möchte mehr lesen und mich darüber inspirieren lassen (nicht SMART).

Warum habe ich die Ziele gesetzt und was möchte ich mit ihnen erreichen?

- ▶ Ich möchte mehr lesen und mich darüber inspirieren lassen (nicht SMART).
- ▶ Ich möchte einen gesünderen Lebensstil haben und damit auch Gewicht verlieren (nicht SMART).

Warum habe ich die Ziele gesetzt und was möchte ich mit ihnen erreichen?

- ▶ Ich möchte mehr lesen und mich darüber inspirieren lassen (nicht SMART).
- ▶ Ich möchte einen gesünderen Lebensstil haben und damit auch Gewicht verlieren (nicht SMART).
  - Nebenbei: Ein SMARTes Ziel führt vielleicht sogar zum «Jojo-Effekt».

Warum habe ich die Ziele gesetzt und was möchte ich mit ihnen erreichen?

- ▶ Ich möchte mehr lesen und mich darüber inspirieren lassen (nicht SMART).
- ▶ Ich möchte einen gesünderen Lebensstil haben und damit auch Gewicht verlieren (nicht SMART).
  - Nebenbei: Ein SMARTes Ziel führt vielleicht sogar zum «Jojo-Effekt».
- ▶ Ich möchte gerne einen aktiven Lebensstil führen.

**Aus dem grossen Ziel ein «unendliches Ziel» machen**

# Aus dem grossen Ziel ein «unendliches Ziel» machen

- ▶ Jeden Tag 15 Minuten lesen

## Aus dem grossen Ziel ein «unendliches Ziel» machen

- ▶ Jeden Tag 15 Minuten lesen – ergibt 25 Bücher im Jahr («Für Sie getestet»).

## Aus dem grossen Ziel ein «unendliches Ziel» machen

- ▶ Jeden Tag 15 Minuten lesen – ergibt 25 Bücher im Jahr («Für Sie getestet»).
- ▶ Mittags nur einen Salat essen, proteinreich ernähren, Intervallfasten, mehr Bewegung.

# Aus dem grossen Ziel ein «unendliches Ziel» machen

- ▶ Jeden Tag 15 Minuten lesen – ergibt 25 Bücher im Jahr («Für Sie getestet»).
- ▶ Mittags nur einen Salat essen, proteinreich ernähren, Intervallfasten, mehr Bewegung. («Machen ist wie wollen, nur krasser».)

# Aus dem grossen Ziel ein «unendliches Ziel» machen

- ▶ Jeden Tag 15 Minuten lesen – ergibt 25 Bücher im Jahr («Für Sie getestet»).
- ▶ Mittags nur einen Salat essen, proteinreich ernähren, Intervallfasten, mehr Bewegung. («Machen ist wie wollen, nur krasser».)
- ▶ Gleitende Durchschnitte anschauen, vielleicht eher Bewegungszeiten erfassen. Zählt Schwimmen auch oder sind nur Schritte wichtig?

*«Kontinuität siegt über Motivation. Immer!»*

– Quelle unbekannt

**Wie isst man einen Elefanten? –  
Bissen für Bissen!**

- ▶ Simon Sinek: **Das unendliche Spiel** (Buch, deutsch)
- ▶ James Clear: **Die 1%-Methode** («Atomic Habits», Buch, deutsch)
- ▶ Anne-Laure Le Cunff: **Tiny Experiments** (Buch, deutsch)
- ▶ Simon Sinek: **How do you measure success?** (YouTube, englisch)

# Vielen Dank!

<https://dirk.deimeke.ruhr/>

