Schöningh

Fair Play Ethik

Ziele erreichen

Wenn ich ein bestimmtes Ziel erreichen will, hilft es, wenn ich mir zunächst darüber Gedanken mache, wie wichtig dieses Ziel für mich ist und wie ich es erreichen kann. Dazu gehören nicht nur Überlegungen, was ich tun muss, sondern auch Überlegungen, was ich unterlassen muss.
Die folgenden Anregungen, die jeder für sich durchführen kann, helfen dabei:

→ Erstelle zunächst eine Liste deiner wichtigsten Wünsche und ordne sie nach ihrer Wichtigkeit für dich.
→ Bestimme aus dieser Liste ein Ziel und nenne drei gute Gründe, warum du dieses Ziel erreichen willst.
→ Formuliere dann auf einem Blatt das Ziel, das du erreichen willst, in Form einer Überschrift.
→ Teile jetzt das Blatt in zwei Spalten, eine Spalte für „tun", die andere für „lassen".

Mein Ziel, das ich erreichen will:

Dafür muss ich tun:	Dafür muss ich lassen:
• ...	• ...
• ...	• ...

2. *Übertrage die Tabelle in dein Heft, fülle die Spalten stichwortartig aus und markiere in jeder Spalte nach notwendig, wichtig, wünschenswert.*

3. *Enthält die „Tun-Spalte" oder die „Lassen-Spalte" mehr Dinge? Erkläre den Unterschied.*

4. *Ergänze jetzt den Schlusssatz: „Ich kann mein Ziel erreichen, wenn ich ..."*

Wie erreiche ich meine Ziele?

Dr. Christoph Etzlstorfer ist seit 1981 als Folge eines Unfalls im Schulturnen querschnittsgelähmt. Er steckt sich hohe berufliche und sportliche Ziele und erreichte sie. Er studierte Wirtschaftsingenieurwesen Technische Chemie, erreichte den Doktortitel, ist Lehrbeauftragter an der Universität Linz und an verschiedenen Akademien und hält Vorträge über

Motivation im Sport, in der Schule und in der Wirtschaft. Im Sport ist er seit 1984 im österreichischen Nationalteam und hat große Erfolge vor allem in den Sportarten Leichtathletik und Handbike. Im folgenden Text sind einige seiner Tipps, um Ziele zu erreichen, dargestellt:

Von Sportlern oder Geschäftsleuten wird meist nur dann geschrieben, wenn sie Erfolg haben. Der Weg dahin und vor allem auch der danach wird meist nicht beachtet, weil er oft sehr unspektakulär ist. Das ist er deshalb, weil dann diese so erfolgreichen Menschen vor allem eines tun: Arbeiten. [...]
Darüber hinaus gibt es einige Faktoren, die ebenfalls notwendig sind, um Ziele zu erreichen.
1. Wichtigkeit
Das angestrebte Ziel muss wichtig sein. Wenn es so ist, dann findet man auch die Zeit und Energie, um daran zu arbeiten. Man wird Freude empfinden an dem, was man tut, oder man hat sie zumindest an den Ergebnissen. [...]
2. Konsequenz und Disziplin
Es gibt keine Tätigkeit, die immer Freude macht. Jedes noch so lustvolle Tun wird irgendwann Routine oder fällt manchmal schwer, und dann kommen Konsequenz und Disziplin zum Tragen.
Konsequenz im Sinne von Zielstrebigkeit bedeutet, dass ich Handlungen setze, die mich meinem Ziel näherbringen, und Handlungen unterlasse, die mich davon entfernen [...]
3. Konzentration und Entspannung
Konzentration bedeutet, dass man seine Energie auf einen Punkt bzw. eine Tätigkeit ausrichtet und sie nicht auf Nebensächliches vergeudet. [...] Entspannung ist die Ergänzung zur Konzentration. Man kann nicht immer konzentriert sein, sondern muss auch wieder nachlassen.

(Christoph Etzlstorfer: Wie erreiche ich meine Ziele? www.etzlstorfer.com vom 16.02.2011)

5. *Welche Faktoren werden genannt, die auch für euch wichtig sind, wenn ihr Ziele erreichen wollt? Sammelt noch weitere Faktoren.*