

Resilienzfaktor Ziele

– warum authentische Ziele uns stärker, zufriedener und glücklicher machen

Ziel- und Zukunftsorientierung gilt als wichtiger Resilienzfaktor. Passende persönliche Ziele sind jedoch nicht nur wichtig für Menschen, die sich Resilienz, Stärke und persönliche Widerstandskraft wünschen. Auch die Glücksforschung zeigt, dass Ziele, die wir engagiert verfolgen, uns glücklicher und zufriedener machen.¹

Warum stärken Ziele die Resilienz und bringen uns Glücksgefühle?

Die Arbeit an der Verwirklichung unserer Träume gibt uns das Gefühl, dass unser Leben sinnvoll ist. Wir erleben dadurch, dass unser Handeln Bedeutung und Richtung hat. Wer ein Ziel verfolgt, spürt, das eigene Handeln bewirkt etwas. So entsteht das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Jeder Schritt, der uns unserem Ziel näherbringt, zeigt uns, es geht voran. Dies kurbelt wiederum positive Gefühle wie Freude und Stolz an.

Warum ist es wichtig, persönliche Ziele zu haben?

Verfolgen wir Ziele, die uns am Herzen liegen, stärkt dies unsere menschlichen Grundbedürfnisse. Wenn wir spüren, dass wir unser Handeln selbst bestimmen können, fördert das unser Bedürfnis nach Autonomie. Wenn wir erleben, dass uns etwas gut gelingt, wird unser Bedürfnis nach Kompetenz befriedigt. Wenn unser Handeln eine Verbesserung für uns bewirkt, fördert das unser Bedürfnis nach Kontrolle. Arbeiten wir mit anderen zusammen, um unserem Ziel näherzukommen, stärkt dies unser soziales Bedürfnis nach Verbundenheit. Menschen, die sich engagiert für ihre Ziele einsetzen, wachsen und entwickeln sich konstant weiter. Wer hingegen keine Ziele (mehr) hat stagniert.

Von welchen persönlichen Zielen profitieren wir am meisten?

Nicht jedes Ziel bringt positive Auswirkungen auf unsere Lebenszufriedenheit mit sich. Wer extrinsische und eher materiell ausgerichtete Ziele verfolgt, erlebt laut Forschung weniger Zufriedenheit. Je besser ein Ziel zu unserer individuellen Persönlichkeit passt, je sinnstiftender und authentischer das Ziel für uns ist, umso glücklicher fühlen wir uns bereits auf dem Weg zum Ziel. Es ist dann das Tun selbst, das uns glücklich macht, schon bevor wir das Ziel erreicht haben. „Zufriedenheit schafft ein Ziel dann, wenn Sie durch den Prozess der Zielannäherung schon Zufriedenheit erlangen. Es geht dabei weniger um einen Traum, der wahr werden soll, als um Aufgaben, die eine intrinsische Bedürfnisbefriedigung mit sich bringen.“ schreibt dazu Sonja Ljubomirski.

Wie findet man für sich passende Ziele?

Authentische persönliche Ziele geben uns das Gefühl, dass wir dem Menschen näherkommen, der wir gerne sein würden. Wir können sie finden, in dem wir über unsere Absichten, Wünsche, Sehnsüchte oder Motive nachdenken. Welches Erbe wollen wir der Welt hinterlassen? Wo ist ein besonderes Engagement für uns sinnvoll? Wo zieht es uns innerlich hin? Es gibt ganz unterschiedliche Zielbereiche: Ob soziales Engagement, sportliche

¹ Ljubomirski, Sonja: Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben. (2018)

Ziele, Gesundheit oder berufliches Weiterkommen – Hauptsache das Ziel ist intrinsisch motiviert und es lässt unser Herz höherschlagen.

Welche Herausforderungen bringen Ziele mit sich?

Achtung: Ziele sind anstrengend. Egal, welche Ziele wir setzen, echte Ziele sind immer herausfordernd. Wir erreichen sie nicht automatisch. Im Gegenteil: Oft müssen wir Hindernisse überwinden, große Anstrengungen leisten oder Rückschläge wegstecken. Aber gerade das stärkt unsere Persönlichkeit. Wir lernen weiter dazu und spüren, dass wir Schwierigkeiten meistern und auch bei rauem Wind vorankommen können.

Mit welchen Methoden kommen wir den Zielen am besten näher?

Viele Ziele und Vorhaben sind zunächst große Projekte. Um unser Gehirn nicht zu überfordern, müssen wir die Vorhaben in kleine, überschaubare Schritte zerlegen. Der Volksmund nennt das Salami-Taktik. Entwickeln Sie also konkrete Umsetzungsschritte und beschäftigen Sie sich mit folgenden Fragen: Was muss ich zuerst tun? Wie gehe ich am besten vor? Welche Informationen brauche ich? Welche Mittel und welcher Aufwand sind nötig?

Schriftliche Pläne helfen, das Projekt zu strukturieren. Setzen Sie sich Etappenziele, um Ihre Fortschritte zu verfolgen. Achten Sie auch darauf, dass Sie Ihr Vorhaben so weit wie möglich selbst in der Hand haben und selbstbestimmt umsetzen können, ohne zu sehr von anderen abhängig zu sein.

Wie bleibt man an seinen Zielen beharrlich dran?

Schriftliche Pläne helfen, das Projekt zu strukturieren. Setzen Sie sich Etappenziele, um Ihre Fortschritte zu verfolgen. Achten Sie auch darauf, dass Sie Ihr Vorhaben so weit wie möglich selbst in der Hand haben und selbstbestimmt umsetzen können, ohne zu sehr von anderen abhängig zu sein.

Eine gute Anleitung, wie man trotz äußerer Hindernisse oder innerer Widerstände Ziele erreicht, bietet die WOOP-Methode der Professorin Gabrielle Oettinger. (Mehr dazu finden Sie in dem Newsletter-Artikel "Mit der Psychologie des Gelingens an Vorsätzen dran bleiben.")

Auf dem Weg zu Ihrem Ziel können Sie sich immer wieder bewusst machen, warum das Vorhaben Ihnen wichtig ist, warum es zu Ihnen passt und wie Sie daran wachsen und sich entwickeln. Machen Sie sich klar, dass alleine der Weg zum Ziel Sie weiterbringt, Ihnen hilft sich persönlich zu entwickeln und Sie stärker und zufriedener macht. Es ist der Weg zum Ziel, der glücklich macht, nicht unbedingt das Ziel selbst.

Fazit:

Persönliche Ziele stärken die Resilienz, die Zufriedenheit und vermitteln Glücksgefühle – allerdings nur, wenn sie authentisch sind und zu uns passen. Dann erleben wir bereits auf dem Weg zu unserem Ziel Freude bei den Aufgaben, Stolz über unsere Fortschritte und entwickeln uns weiter. Der Weg zum Ziel wird dadurch trotz aller Anstrengungen als sinnstiftend und befriedigend empfunden.

Autorin: Petra Weber