

"Ziele" optimal formulieren

Ich freue mich, daß Sie sich für eine Psychotherapie entschieden haben.

Bitte beschreiben Sie Ihre Ziele möglichst genau. So stellen Sie sicher, daß wir Ihre Ziele anstreben (und nicht etwa meine!). Ohne Zielvorstellungen werden Sie sich unnötig abmühen, ähnlich wie ein Goldsucher kaum Gold finden wird, wenn er nicht einmal weiß, wie Gold aussieht oder sich anfühlt. Folgende Hinweise erleichtern es, hilfreiche Ziele zu entwickeln:

1. Formulieren Sie Ihre Ziele so konkret wie möglich. (Beispiel: Ich möchte wieder morgens um 8 Uhr mit der Straßenbahn zur Arbeit fahren). Begriffe wie "glücklicher", "zufriedener", "ruhiger" sind sehr allgemein und verhelfen mir nicht zu einer klaren Vorstellung davon, was Sie genau möchten.
2. Geben Sie für jedes Ziel mindestens ein anschauliches Beispiel, das auch für einen unabhängigen Beobachter zeigt, daß Sie damit Ihr Ziel erreicht haben. Vernünftige Ziele sind solche, bei denen Sie Ihr Verhalten nachvollziehbar verändern. Folgende Formulierung verknüpft ein Ziel mit einem Beispiel: "Ich möchte....., so daß ich dann dies oder jenes tun kann, was mir heute noch nicht möglich ist." Derart beschriebene Ziele sind in der Regel realistisch.
3. Formulieren Sie Ihre Ziele positiv (Was soll Neues hinzukommen? Was will ich statt dessen tun?). Beschreiben Sie nicht, was sie nicht (mehr) wollen. Denn niemand kann erkennen, ob und wann ein Zustand erreicht ist, in dem etwas nicht mehr eintritt. Ob etwas in Ihrem Leben nicht mehr passiert, steht erst im Augenblick Ihres Todes fest. Und solange will ich als Ihr Therapeut nicht warten. Wenn Sie keine Alternative oder „Ersatz“ für das Verhalten haben (auf das Sie künftig verzichten wollen), entsteht ein Loch und droht der Rückfall (Vorschlag: „Statt ich will nicht mehr Rauchen“ hilfreicher: „Die Zeit des Rauchens will ich mit Lesen oder Sport gestalten.“)

Zum Nachdenken: Werden Sie mit der Fahrtrichtung des Taxifahrers zufrieden sein, wenn Sie ihm nur sagen „Bringen Sie mich weg von hier“ und er Sie dann irgend wo im Ausland absetzt? Oder stellen Sie sich das begeisterte Gesicht eines Kleidungsverkäufers vor, bei dem Ihr Wunsch lautet „Zeigen Sie mir etwas Nicht-Blaues“. Da dies die einzige Information ist, die der Ärmste erhält, werden seine Gedanken vor allem um das kreisen, was Sie ausdrücklich ablehnen (die Farbe blau).

4. Gegen das „Wegmachen“ und „Loswerden“ spricht auch, daß meine Therapieangebote Sie "reicher" machen und nicht Ihnen etwas wegnehmen wollen. Am besten sind Ziele, die den Anfang und nicht das Ende einer Entwicklung beschreiben.
5. Verzichten Sie bei der Formulierung Ihrer Ziele auf Vergleiche (z.B. ich will mutiger werden als...). Sie machen sich und Ihr Wohl dann weniger von anderen abhängig. Wählen Sie aus dem gleichen Grund Ziele, die Sie beeinflussen können, und nicht solche, die vom Verhalten anderer abhängen.
6. Entscheiden Sie sich lieber für mehrere kleine Ziele als für ein einziges riesiges.

Abschließender Hinweis: Selbstverständlich können Sie Ihre Ziele immer wieder neu

überdenken und verändern!

Bitte nehmen Sie jetzt Ihr „Hauptziel“ und bewerten Sie die folgenden sich auf Ihr Ziel beziehenden Aussagen mit Punkten.

Mein Ziel ist erstrebenswert und lohnt sich.

Stimmt nicht 5 4 3 2 1 *stimmt*

Es ist grundsätzlich möglich, mein Ziel zu erreichen.

Stimmt nicht 5 4 3 2 1 *stimmt*

Es ist mir möglich, mein Ziel zu erreichen.

Stimmt nicht 5 4 3 2 1 *stimmt*

Ich habe (schon) die notwendigen Fähigkeiten, um mein Ziel zu erreichen.

Stimmt nicht 5 4 3 2 1 *stimmt*

Was ich tun will, um mein Ziel zu erreichen, ist klar und angemessen und steht im Einklang mit mir.

Stimmt nicht 5 4 3 2 1 *stimmt*

Was ich tun will, um mein Ziel zu erreichen, steht im Einklang mit den Menschen, mit denen ich zusammen bin.

Stimmt nicht 5 4 3 2 1 *stimmt*

Ich verdiene es, mein Ziel zu erreichen.

Stimmt nicht 5 4 3 2 1 *stimmt*

Noch schränken mich folgenden Überzeugungen dabei ein, das Ziel zu erreichen: