

Die BEV Ziel technik



Ziele hundertprozentig sicher erreichen – dank richtiger Entscheidungen!

Wenn das Ziel klar ist, aber nicht der Weg dorthin

Du hast nun schon eine Reihe von BEV-Entscheidungstechniken kennengelernt. Dabei ist Dir sicher eines klar geworden: Entscheidungssituationen sind sehr unterschiedlich, und die unterschiedlichen Situationen erfordern unterschiedliche Vorgehensweisen. Das ist der Grund, warum ich Dir eine ganze Palette von Techniken anbiete, aus der Du Dir immer die aussuchen kannst, die optimal auf die Situation passt, mit der Du Dich gerade konfrontiert siehst.

Die Technik, die ich Dir hier vorstelle, ist ein sehr starkes und machtvoll Instrument. Sie erfordert eine gewisse Konsequenz und Durchhaltevermögen, wenn Du sie umsetzt. Das hat mit der speziellen Situation bzw. dem speziellen Zweck zu tun, für den sie geschaffen wurde: Es geht um die Verfolgung von Zielen!

Wahrscheinlich hast auch Du diese Konstellation schon irgendwann in Deinem Leben kennengelernt: Du hast ein Ziel bzw. eine zumindest weitgehend klare Vorstellung davon, was Du erreichen willst. Aber wie der Weg zu diesem Ziel aussehen soll, das steht zunächst noch in den Sternen. Auf den ersten Blick scheint es eine ganze Reihe von Wegen zu geben, auf denen Du das Ziel erreichen kannst.

Doch dieser Eindruck täuscht mitunter. Manchmal sind die allermeisten dieser Wege sprichwörtliche »Holzwege«, sie enden irgendwo blind oder jedenfalls an einer Stelle, die weit weg von Deinem tatsächlichen Ziel ist. Möglicherweise ist es nur ein einziger Weg, der Dich tatsächlich dorthin führt, wo Du hinwillst.



Deine Aufgabenstellung ist es nun, über den richtigen Weg zu entscheiden. Konkreter gesagt, der Inhalt der Entscheidung besteht darin, dass Du beurteilst: **Ist der Weg wirklich zielführend oder nicht?** Nötigenfalls immer und immer wieder bei jeder neuen Abzweigung.

Und nur wenn Du Dir bei jeder Abzweigung diese Frage stellst und richtig beantwortest, wirst Du Dein Ziel erreichen.

Aber wie schaffst Du das? – Ganz einfach. Mit der BEV Zieltechnik.

Schritt 1: Das Ziel klar formulieren

Eine Vorstellung, wo Du hinwillst, hast Du schon. Ich habe aber oben ganz bewusst geschrieben »eine zumindest weitgehend klare Vorstellung«, denn manchmal ist das Ziel, auch wenn es in den Grundzügen feststeht, noch nicht genügend klar und scharf formuliert oder in gewisser Weise noch nicht zu Ende gedacht.

Vermutlich hast Du schon einmal davon gehört, dass Ziele »SMART« sein sollten. Das heißt:

- spezifisch,
- messbar,
- attraktiv,
- realistisch und
- terminiert.

Nehmen wir an, Du willst abnehmen. Wenn Du das einfach so sagst, »Ich will abnehmen«, so ist das sicherlich für Dich aus irgendeinem Grund attraktiv und hoffentlich auch realistisch. Aber ansonsten könnte es eine Konkretisierung gut vertragen. Dein Ziel ist nicht spezifisch, nicht messbar und nicht terminiert. Wenn Du in 10 Jahren zufällig 1 Kilo weniger wiegst, könntest Du das theoretisch als Erfolg feiern – aber wenn ich das so sage, merkst Du natürlich sofort, dass es nicht das ist, was Du anstrebst.

Du musst also präziser werden. Beispielsweise so:

»Ich möchte mein Gewicht von heute 85 Kilo innerhalb von 6 Monaten (*terminiert*) auf 75 Kilo (*spezifisch, messbar*) verringern.«





Bei einem Vorhaben, das über so lange Zeit läuft, kann es außerdem sinnvoll sein, sich **Zwischenziele** zu setzen. Die 10 Kilo, die Du abnehmen willst, könntest Du beispielsweise so auf die einzelnen Monate aufteilen: im ersten Monat 1 Kilo (zum Eingewöhnen noch etwas weniger), in den folgenden vier Monaten jeweils 2 Kilo (das volle Programm) und im letzten Monat wiederum 1 Kilo (sozusagen zum »Ausschleichen«).

Schritt 2: Entscheidung über die geeigneten Maßnahmen

Dein Ziel ist also nicht nur ins Auge gefasst, es ist im Sinne des »SMART«-Musters klar definiert.

Es geht nun darum, **über die Maßnahmen zu entscheiden, die Dich zu diesem Ziel bringen**: 10 Kilo in 6 Monaten abzunehmen.

Das Angebot ist groß, es gibt eine stattliche Zahl von anerkannten Diäten und auch ein paar Methoden, die einfach auf gesundem Menschenverstand und etwas Durchhaltevermögen beruhen (»Friss die Hälfte«). Ein zusätzliches Sport- oder Bewegungsprogramm ist auf jeden Fall zu empfehlen, vor allem falls Du bei selbstkritischer Betrachtung Deines bisherigen Lebensstils zu dem Schluss kommst, dass Du bisher an Bewegungsmangel leidest.

Insgesamt betrachtet, hast Du die freie Auswahl und solltest Dich ein wenig umsehen und umhören, mit welchen Methoden sich Dein Ziel erreichen lässt bzw.



welche sich besonders gut bewährt haben und welche nicht. Die Informationsquellen sind vielfältig: Erfahrungen von Freunden und Bekannten, Foren und Erfahrungsberichte im Internet, Fachzeitschriften ...

Möglicherweise ist es für sinnvoll, für Deine Entscheidungsfindung **außer der Zielerreichung als solcher noch einige zusätzliche, konkretere Kriterien** aufzustellen. In der Regel **Kriterien, die im Dienst der Zielerreichung stehen**. Zumindest im weitesten Sinne.

Dazu können beispielsweise auch Kriterien gehören, bei denen es darum geht,

- dass Du bei der Zielerreichung nicht Dir selbst oder anderen Schaden zufügst,
- dass Deine Maßnahmen zur Zielerreichung Dein sonstiges Leben möglichst wenig beeinflussen,
- dass der Aufwand für die Zielerreichung sich in Grenzen hält (Effizienz) oder
- dass die Zielerreichung dauerhaft gesichert wird (Nachhaltigkeit).

Im Falle des Abnehmens könnte das etwa sein:

- keine einseitigen Spezialdiäten (geringe Beeinflussung Deines normalen Lebens, Effizienz) oder
- Vermeidung des Jo-Jo-Effekts (Nachhaltigkeit).

Ganz egal, ob es nun um das Abnehmen in unserem Beispiel geht oder um ein anderes Ziel, eine eiserne Regel gilt immer:

Keine Kompromisse! Eine Maßnahme, die Deine Kriterien nicht erfüllt, wird aussortiert und sofort vergessen!

Wenn Du beispielsweise auf Diäten stößt, die Dir versprechen, dass Du die 10 Kilo in nur 3 Monaten verlierst, dann wirst Du auch sie nicht ins Auge fassen – denn Du hast Dich ja bewusst für ein nicht übertrieben schnelles Abnehmen entschieden, das erfahrungsgemäß oft nicht nachhaltig ist.

Sollten am Ende Deiner scharfen Prüfung mehrere konkurrierende Maßnahmen übrig bleiben, also Maßnahmen, die sich nicht sinnvoll parallel umsetzen lassen, kannst Du nach Deinen persönlichen Vorlieben entscheiden, welche Du wählst.



Nehmen wir etwa an, Du hättest die Auswahl zwischen einer Diät, die in erster Linie auf einem radikalen Verzicht auf Zucker beruht, und einer, die Dich bei allen Arten von Lebensmitteln einschränkt. Wenn Du nun jemand bist, der auf Süßspeisen ohnehin keinen übermäßigen Wert legt, ist es möglicherweise am sinnvollsten, Dich für die erste Variante zu entscheiden. Einfach weil absehbar ist, dass Dir so das Durchhalten am leichtesten fällt.

Fällt Dir die Wahl schwer, kann es sinnvoll sein, die endgültige Entscheidung mit einer anderen BEV-Entscheidungstechnik zu fällen, etwa mit der BEV Neutrale Helfertechnik.

Schritt 3: Durchhalten und Dich jeden Tag neu entscheiden

Wenn Du nun über Deine Abnehm-Methode entschieden hast, kommt es vor allem darauf an, dass Du durchhältst. Man kann es so sehen, dass jeden Tag bei jeder Mahlzeit eine neue Entscheidung ansteht. Du musst Dich immer wieder neu dafür entscheiden, Dein Programm konsequent umzusetzen und nur Dinge zu tun, die Deiner Zielerreichung – in diesem Fall konkreter: der Einhaltung Deiner Diät, aber auch Deines Sportprogramms – nützen.

Am eigenen Küchentisch ist das nach einer möglicherweise etwas mühsamen Eingewöhnungsphase vermutlich bald schon kein Problem mehr. Schwieriger wird es unter Umständen bei Feiern und Einladungen. Sollst Du wegen der radikalen Zucker-Reduzierung, die Du geschworen hast, den Kuchen von Tante Maria ablehnen, auf den sie immer so stolz ist und der Dir eigentlich bisher auch immer geschmeckt hat?

Hier stehen Entscheidungen an, die nur Du treffen kannst. Es mag sein, dass Du in manchen Fällen eine Möglichkeit siehst, eine kleine Sünde zeitnah zu kompensieren, indem Du Dein Diät- oder Bewegungs-Soll in den nächsten Tagen übererfüllst. Aber generell gilt: Sobald Du anfängst, Ausnahmen zu machen, befindest Du Dich schon auf einer gefährlich abschüssigen Bahn.

Aus einer Ausnahme werden zwei, aus zwei drei, und so weiter – das Ganze in immer dichter Folge ... und eines Tages bist Du so weit, dass Deine Diät oder Dein Sportprogramm nur noch theoretisch existieren, aber nicht mehr eingehalten werden.



Daher solltest Du Dich immer wieder zur Disziplin ermahnen: **Alles, was Deinem Ziel zuwiderläuft, ist tabu!**

Es gibt auch Fälle, in denen viel mehr als in diesem Beispiel der ganze Weg zur Zielerreichung immer wieder Entscheidungen erfordert. Unter Umständen auch grundsätzliche Entscheidungen, weil der Weg am Anfang noch nicht so klar ist wie in dem Moment, in dem Du Dich für eine bestimmte Diät und ein bestimmtes Sportprogramm zum Abnehmen entscheidest.

Um bei dem Bild zu bleiben, das ich oben schon einmal gebraucht habe: Es gibt Wege zum Ziel, auf denen viele große Abzweigungen vorhanden sind, und in solchen Fällen endet der Entscheidungsprozess, wenn man so will, erst am Ziel!

Das werden wir in unserem nächsten Beispiel sehen.

Beispiel aus dem Geschäftsalltag: Karriereplanung

Langfristige Ziele zu planen und dann auch wirklich zu erreichen, ist nicht immer einfach. Aber wenn es um Beruf und Karriere geht und man mehr will als »sich einfach irgendwie durchschlagen«, ist es unverzichtbar, konkrete Vorstellungen zu entwickeln, wo man hinwill und wie man das erreicht.

Nehmen wir an, Du bist gerade dabei, Dein Studium im Fach Produktdesign abzuschließen. Natürlich musst Du nun rechtzeitig Bewerbungen schreiben. Aber das solltest Du nicht blindlings tun, sondern mit einer klugen Strategie.

Wie also soll Deine Karriere aussehen?

Schon lange ist für Dich klar: Du willst im Bereich Elektronik arbeiten. Computer oder Smartphones interessieren Dich viel mehr als etwa Möbel, Haushaltsgeräte oder Spielzeug.

Du hast Dich informiert, dass das durchschnittliche Brutto-Monatsgehalt in Deinem Arbeitsbereich bei knapp 4000 Euro liegt. Da willst Du deutlich drüberkommen.

Natürlich wirst Du dieses Ziel nicht von heute auf morgen erreichen. Aber mit ganzer Kraft darauf hinarbeiten, dass Du es langfristig erreichst, das willst Du auf jeden Fall.



Nach diesen Vorüberlegungen ist eine »SMART«-Zieldefinition gar nicht mehr so schwierig:

»Ich will in 10 Jahren als Produktdesigner in der Elektronikbranche in einer verantwortungsvollen Position arbeiten und mindestens 6000 Euro monatlich verdienen.«

Schritt 1 ist getan und Dein Ziel klar formuliert.

Nicht mehr ganz so einfach ist **Schritt 2**, die Entscheidung über die richtigen Maßnahmen.

Vor allem haben wir hier einen klassischen Fall vor uns, in dem mit ein paar richtigen Entscheidungen am Anfang noch keineswegs der weitere Weg feststeht, den Du gehen musst.

Trotzdem sind diese richtigen Entscheidungen am Anfang erst einmal die unverzichtbare Grundlage für alles Weitere.

Die Anforderungen an die Stellen und die Firmen, bei denen Du Dich bewirbst, könnten etwa folgende Kriterien enthalten:

- Die Firma muss im Bereich Elektronikprodukte tätig sein.
- Es muss dort Aufstiegsmöglichkeiten geben.
- Sie muss wirtschaftlich gut dastehen, damit ein eventueller späterer Aufstieg auch mit einem angemessenen Gehalt verbunden ist.
- Sie muss in der Branche einen guten Ruf genießen, was auch die eigenen Chancen erhöht, wenn man sich später wegbewerben sollte.

Und so weiter, und so fort.

Und nun ist wichtig, dass Du auch wirklich eine Stelle bei einer solchen Firma findest. Wenn nicht, ist der Grundstein für Deine weitere Karriere schon mehr als wackelig.

Ich drück Dir die Daumen, dass es klappt! 😊

Nehmen wir also an, Du hast auch Schritt 2 geschafft. Jetzt heißt es zunächst, sich einmal für vielleicht zwei Jahre auf der aktuellen Stelle bestens zu bewähren. Dann solltest Du langsam wieder Augen und Ohren aufmachen, welche neuen Möglichkeiten sich intern oder auch bei anderen Firmen auftun.



Eine kräftige Gehaltserhöhung ist hoffentlich nach ein paar Jahren drin. Aber irgendwann sollte dann auch noch mehr möglich sein, ein echter Aufstieg oder ein Wechsel. Denn so hast Du es ja in Deiner Zielvorgabe formuliert.

Deinen **Anforderungskatalog** für die nächste Stelle musst Du dabei dynamisch **den neuen Gegebenheiten anpassen**. Vor allem muss er nach ein paar Jahren um eine Gehaltsvorstellung ergänzt werden, die sich Deinem Zielgehalt von 6000 Euro nähert. Aber **jede Anpassung bleibt in Übereinstimmung mit Deinem ursprünglich formulierten Ziel!**

Es könnte nun etwa passieren, dass Du in Deiner ersten Firma nach sechs Jahren immer noch bei einem Gehalt von knapp über 4000 herumkrebst. Da hörst Du von einem alten Studienfreund, dass seine Firma – ein großer Autohersteller – Produktdesigner mit Berufserfahrung sucht. Das Monatsbrutto würde 5500 Euro betragen, auch Designer, die in anderen Branchen arbeiteten, hätten Chancen.



Das sind die Versuchungen, die Dich dazu bringen können, von Deinem Ziel abzurücken. Aber hier musst Du in Dich gehen und Dich fragen: Will ich wirklich in die Sparte Fahrzeugdesign wechseln? Werde ich dort mit meiner bisherigen Berufslaufbahn und meinen Vorstellungen erfolgreich und wirklich glücklich werden können? – Natürlich wäre es denkbar, dass Du Dich bewirbst, um Deinen Marktwert zu testen. Aber nach der BEV Zieltechnik ist es falsch, jetzt anzunehmen, falls Du wirklich ein Angebot erhältst!

Du siehst jedenfalls, was das Prinzip der BEV Zieltechnik ist und worauf es bei der Umsetzung ankommt:

Du hast ein Ziel, und dieses Ziel gibt Dir sozusagen die Schablone vor, nach der Du alle weiteren Entscheidungen bis zu seiner Erreichung triffst. Dein Kriterienkatalog, was Du mit Deinen einzelnen Entscheidungen erreichen willst, kann sich ändern, er bleibt aber immer in Übereinstimmung mit dem übergeordneten Ziel.

In diesem Sinne: Wenn Du Ziele hast, die Dir wichtig sind, dann verfolge den Weg dorthin immer mithilfe der BEV Zieltechnik! Ich wünsche Dir jederzeit viel Erfolg dabei!

Und natürlich freue ich mich, wenn Du mir darüber berichtest, wie es Dir dabei ergeht – am besten schreibst Du einfach eine E-Mail an feedback@bev-methode.de!

Herzliche Grüße!

Dein

Robert Hess



Impressum

© 2021 Clever und Vital UG (haftungsbeschränkt), 89250 Senden, Germany
All rights reserved.

Veröffentlichung, auch auszugsweise, ist nur aufgrund schriftlicher
Genehmigung des Copyright-Inhabers erlaubt.

