

Die
BEV Ziel
technik



WORKBOOK

Es gibt Situationen im Leben, in denen Dir bereits weitgehend klar ist, wo Du hinwillst – aber Dir ist noch nicht klar, *wie* Du dort hinkommst. Du kennst Dein Ziel, weißt aber aktuell noch nicht, wie der Weg dorthin aussieht.

Auch in solchen Fällen ist es enorm wichtig, die richtigen Entscheidungen zu treffen – denn nur wenn Dir das gelingt, kannst Du Dein Ziel auch erreichen.

Genau für diesen Zweck habe ich die BEV Zieltechnik entwickelt. Sie hilft Dir dabei, die Entscheidungen zu treffen, die Dich Deinem Ziel näher bringen.

- Damit das funktioniert, musst Du Dich erst einmal mit Deinem Ziel selbst beschäftigen. Daher lautet **Schritt 1: Das Ziel klar formulieren** ([Seite 3](#)).
- Erst **Schritt 2** besteht dann in der **Entscheidung über die geeigneten Maßnahmen**, mit denen Du möglichst direkt auf Dein Ziel zusteerst. Dazu definierst Du Kriterien dafür, wie diese Maßnahmen aussehen müssen, damit sie der Zielerreichung dienen ([Seite 7](#)).

Dieses Workbook führt Dich Schritt für Schritt mit Tipps und Vorlagen durch die BEV Zieltechnik. Du kannst Dir die betreffenden Seiten immer wieder kopieren bzw. von der PDF ausdrucken, um stets genügend Arbeitsmaterial zur Hand zu haben.



Schritt 1: Das Ziel klar formulieren

Nimm Dir ein wenig Zeit, um über Dein Ziel und seine Erreichung nachzudenken, und schau darauf, dass Du nicht gestört wirst.

Der Hintergrund für unseren ersten Schritt ist folgender: Manchmal hat man den Eindruck, man hätte bereits eine klare Vorstellung im Kopf, wohin man will – doch auf den zweiten Blick merkt man, dass es noch Bedarf gibt, so einiges zu konkretisieren.

Schreib als Erstes hier Dein Ziel auf, so wie Du es Dir vorgenommen hast. Denk nicht zu lang über die Formulierung nach – die Prüfung Deines Ziels auf Herz und Nieren folgt sogleich:

Das, was Du gerade aufgeschrieben hast, unterziehst Du nun einem kleinen Check: Ist Dein Ziel »SMART« definiert?

Das sagt Dir schon etwas – hier als kleine Erinnerungshilfe:

SMART steht für

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

Den Punkt »attraktiv« können wir in diesem Fall beiseitelassen, denn Du hättest Dir Dein Ziel ja nicht gewählt, wenn es für Dich nicht attraktiv wäre.

Mit den übrigen Punkten aber solltest Du Dich noch einmal beschäftigen. ▶



■ Spezifisch:

Prüf Deine Zielformulierung oben daraufhin, ob sie konkret, eindeutig, präzise und unmissverständlich ist. Sei dabei kritisch gegenüber Dir selbst und lass Dir keine Halbheiten, kein »Wischiwaschi« durchgehen!

Wenn Du auch nur kleine Unschärfen entdeckst, dann formuliere alles so um, dass jeder Zweifel ausgeschlossen ist.

Möglicherweise merkst Du bei diesem Schritt auch, dass Dein Ziel noch gar nicht ausreichend klar definiert ist. Jetzt ist der richtige Moment, um das nachzuholen: Was willst Du genau?

Beispiel: Du willst eine Eigentumswohnung erwerben. Aber wie viele Zimmer soll sie haben? Willst Du auch einen Balkon?

Sobald Du fertig bist, notiere hier Deine spezifizierte Formulierung:

■ Messbar:

Dein Ziel muss so formuliert sein, dass es ein klares Kriterium gibt, wann es erreicht ist. In der Regel kannst Du dieses Kriterium in Form einer Zahl ausdrücken.

Beispiel: Du willst abnehmen. In diesem Fall definierst Du einfach Dein Zielgewicht in Kilo.

Notiere hier Dein messbares Kriterium für die Zielerreichung (sofern Du nicht oben schon so perfekt formuliert hast, dass eine Verbesserung in diesem Punkt überflüssig ist 😊):

Mein Ziel ist erreicht, wenn _____.

■ Realistisch:

In diesem Punkt gibt es hoffentlich keinen Nachbesserungsbedarf! Trotzdem ist es sinnvoll, wenn Du hier Deine Zieldefinition auch unter diesem



Aspekt noch einmal kritisch unter die Lupe nimmst. Kannst Du das, was Du Dir vorgenommen hast, nach menschlichem Ermessen erreichen? Kennst Du Fälle, in denen es jemand wie Du erreicht hat? Kannst Du alles *aus eigener Kraft* erreichen, oder bist Du bei der Zielerreichung von anderen abhängig? – Letztlich ist es im Zweifelsfall immer sinnvoll, sich etwas weniger vorzunehmen, als sich zu überfordern und deshalb am Ende das Handtuch zu werfen.

Beispiel: Bevor Du Dir vornimmst, 15 Kilo abzunehmen, wäre es vielleicht sinnvoll, 10 Kilo anzustreben, auch wenn Du dann immer noch etwas Übergewicht hast. Sollte alles geklappt haben, kannst Du später immer noch »draufsatteln« und die 5 Kilo, die Dir zum Normalgewicht noch fehlen, nachträglich in Angriff nehmen.

Falls es gute Gründe gibt, etwas zurückzustecken, notiere hier, wie Dein revidiertes Ziel aussieht:

■ **Terminiert:**

Von größter Wichtigkeit für die Zielerreichung ist es, dass Du Dir ein zeitliches Limit setzt, bis wann Du Dein Ziel erreicht haben willst. Falls Du das noch nicht getan hast, tu es hier, und zwar mit genauem Datum:

Ich werde mein Ziel bis zum _____ erreicht haben.

Jetzt kannst Du unter Berücksichtigung der gerade erarbeiteten vier Punkte Dein Ziel neu und endgültig formulieren:



Hier noch ein kleiner **Zusatz**, der vielleicht sinnvoll sein könnte – je nachdem, was Dein aktuelles Ziel ist. Gerade bei längerfristig angelegten, anspruchsvollen Zielen ist es oft nützlich, wenn man sich **Zwischenziele** oder Teilziele setzt, die einen Schritt auf dem Weg zum endgültigen Ziel darstellen.

Beispiel: Wenn Du innerhalb von 6 Monaten 10 Kilo abnehmen willst, kannst Du Dir vornehmen, wie hoch (oder vielmehr wie niedrig!) Dein Gewicht nach dem ersten, zweiten, dritten Monat usw. sein soll (wobei das keine gleichmäßigen Schritte sein müssen – beispielsweise könntest Du Dir für den ersten Monat noch weniger vornehmen).

Notiere Dir also ggf. hier Deine Zwischenziele und bis wann Du sie erreicht haben willst:

- 1 _____
bis _____
- 2 _____
bis _____
- 3 _____
bis _____
- 4 _____
bis _____
- 5 _____
bis _____



Schritt 2: Entscheidung über die geeigneten Maßnahmen

Dein Ziel steht nun endgültig – jetzt geht es darum, die richtigen Maßnahmen zu wählen, die Dich diesem Ziel näher bringen.

Dazu ist es sinnvoll, wenn Du Dir überlegst: Was konkret ist es, was Dich Deinem Ziel näher bringt? Wie müssen Maßnahmen aussehen, damit sie das tun? Welche Bedingungen müssen sie erfüllen?

Mit anderen Worten: Du entwickelst Kriterien dafür, wann eine bestimmte Maßnahme oder Handlungsweise Deiner Zielerreichung dient.

In einigen Fällen reicht es, wenn eine von mehreren Bedingungen erfüllt ist –
Bedingung 1 *oder* 2 *oder* 3!

Beispiel: Wenn Du abnehmen willst, müssen die Maßnahmen entweder Deine Kalorienzufuhr verringern *oder* aber Deinen Kalorienverbrauch erhöhen.

Notiere hier Deine Kriterien (und überleg Dir, wo sie gleichzeitig erfüllt sein müssen – »und« – bzw. wo es genügt, wenn eine von mehreren erfüllt ist –»oder«):

- 1 _____

- oder/und -
- 2 _____

- oder/und -
- 3 _____

- oder/und -
- 4 _____



Es kann sinnvoll sein, dass Du noch **weitere Kriterien** aufstellst, die nicht direkt mit der Zielerreichung zu tun haben, aber dennoch erwünscht, wichtig oder sogar unbedingt nötig sind. Dabei kann es beispielsweise darum gehen,

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

Beispiel: Wenn Du abnehmen willst, darfst Du nicht so radikal vorgehen, dass wegen Mangelernährung oder extrem einseitiger Ernährung gesundheitliche Schäden drohen. Es ist möglicherweise auch nicht sinnvoll, strenge Spezialdiäten einzuhalten, die Dich in Deiner täglichen Lebensgestaltung sehr stark einschränken. Und schließlich kann es, wenn Du in zu kurzer Zeit zu schnell abnimmst, zu dem berüchtigten Jo-Jo-Effekt kommen, der wiederum die Nachhaltigkeit Deiner Maßnahme bedroht.

Notiere Dir hier weitere Kriterien und stufe sie dabei auch danach ein, ob sie unbedingt erfüllt sein müssen (»Muss«) oder ob ihre Erfüllung nur erwünscht ist (»Soll«):

5 (Muss/Soll:) _____

6 (Muss/Soll:) _____

7 (Muss/Soll:) _____

8 (Muss/Soll:) _____



Damit steht für Dich die Marschrichtung fest, und Du wirst keinerlei Schwierigkeiten haben, alles, was Du tust, an Deinen hier aufgestellten Kriterien zu messen. Wenn etwas den Kriterien nicht entspricht, ist es für Dich tabu! (Eine kleine Ausnahme kannst Du lediglich da und dort bei den Soll-Kriterien machen.)

Falls Du ein längerfristiges, anspruchsvolles Ziel ins Auge gefasst hast, für das Du oben ([Seite 6](#)) Zwischenziele definiert hast, kann es sinnvoll sein, dass Du Schritt 2 öfters wiederholst und Deine Kriterien anpasst, am besten jeweils nach dem Erreichen eines Deiner Zwischenziele.

Du weißt jetzt jedenfalls, was Du zu tun und zu lassen hast, und wirst mithilfe der BEV Zieltechnik ganz sicher erreichen, was Du Dir vorgenommen hast!



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.

