

Start small and step by step

In zwei Jahren eine Rundreise starten oder nächstes Jahr zehn Kilo weniger auf die Waage bringen – beides sind langfristige Bestrebungen, sogenannte Fernziele. Motivationspsychologen haben herausgefunden: Um ein Fernziel zu erreichen, ist es hilfreich, es in überschaubare Nahziele zu gliedern. In einem zweiten Schritt schätzt man die Zeit ab, die man für die einzelnen Etappen dazwischen einplant.

Ein überschaubares Beispiel: Sie wollen Ihr Zuhause einmal so richtig aufräumen. Bevor Sie dies tun, schauen Sie sich vor Ort um und entscheiden, was Sie genau verändern wollen. Dann geht es los: Werden Sie zum Chefplaner! Sie können auch mithilfe einer Mindmap planen.

	Nahziele: Einzelne Schritte	Geschätzte Zeit
1	Einkaufen: Einkaufszettel formulieren, z. B. Ordner, vielleicht noch ein zusätzliches Regal, Behälter zur Aufbewahrung, Etiketten etc.	ein Nachmittag zum Einkaufen
2	Schreibtischplatte übersichtlich gestalten: Platz für Stifte schaffen, Papierstapel beseitigen, etc.	ca. eine halbe Stunde
3	Schreibtischschubladen neu ordnen: Altes und Ungebrauchtes entsorgen, neue Aufteilung	ca.
4	Bücherregal ausmisten: Aussortieren nicht benötigter Bücher, Staubwischen	ca.
5	Außerdem: sich von ablenkender Dekoration trennen	ca.

Jetzt formulieren Sie Ihr eigenes Fernziel:

Etappenweise zum Ziel: Legen Sie nun nach dem Muster oben eine eigene Tabelle oder eine Mindmap für Ihre Nahziele an. Nutzen Sie für Ihre Ausarbeitung ein separates Blatt oder digitales Endgerät.