

# Wie werde ich mir über meine Ziele klar?

**Stil** Die meisten Menschen in meiner Umgebung wissen ganz genau, was sie sich fürs neue Jahr vornehmen. Ich würde mir auch sehr gerne ein paar Ziele setzen, nur leider weiss ich gar nicht genau, was oder wohin ich will.

Neues Jahr, neue Chancen. Wer kein Ziel hat, für den ist kein Weg der richtige. Wenn ich nicht weiss, in welche Richtung ich gehen will, kann ich auch nicht loslaufen. Ziele geben uns einen Orientierungspunkt, einen Bezugspunkt, um sehen zu können, was sinnvoll, wichtig und konstruktiv wäre. Sie verhelfen uns dazu, Prioritäten zu setzen und Entscheidungen leichter zu fällen.

Wenn wir uns keine Ziele in unserem Leben setzen, kann es irgendwann zu einem Schockmoment kommen, nämlich, wenn wir feststellen, was wir alles bereuen, nicht gemacht zu haben. In ihrem Buch «5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen» schildert die Autorin Bronnie Ware, die beruflich mehrere Jahre sterbende Menschen auf ihrem letzten Weg begleitet hat, berührende Geschichten von Sterbenden. Eine Erkenntnis,

die von Sterbenden genannt wird, lautet: Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet. Scheinbar bereuen Menschen am Lebensende nicht, was sie getan haben, sondern das, was sie nicht getan haben. Also beginnen wir besser heute noch damit, Träume und Ziele im Leben zu haben, die uns einen Fokus, eine Richtung geben und uns wieder mit uns selbst verbinden.

---

## Kurzantwort

Träume, Ziele und Werte sind Wegweiser in unserem Leben, die uns sagen, welchen Weg wir gehen möchten, was wir erreichen möchten. Viele Ziele starten als Träume. Stellen Sie sich vor, wie Ihr perfekter Tag aussehen würde oder wie und mit wem Sie im Alter leben möchten. Denken Sie über Ihre Werte nach. (sh)

---

Hier nun ein paar Impulse, wie sich Träume und Ziele im Leben herausfinden lassen.

### • Plus- und Minusanalyse des eigenen Lebens

Um zu wissen, was Sie wollen, ist es hilfreich zu erkennen, was Ihnen guttut und was nicht. Was sind die positiven und negativen Dinge in Ihrem Leben? Nehmen Sie ein Blatt Papier und machen Sie zwei Spalten, eine für Plus, eine für Minus. Listen Sie die Punkte auf und priorisieren Sie danach. Worauf möchten Sie beim Plus nicht verzichten? Was wollen Sie an Minuspunkten aus Ihrem Leben entfernen? Damit sind Ziele gesetzt.

### • Werte sind auch Wegweiser

Unsere Werte geben uns Orientierung, leiten unser Handeln und helfen uns, täglich Entscheidungen zu

treffen. Sie sind Wegweiser auf unserem Lebensweg, die aufzeigen, in was wir unsere Energie investieren. Werte sagen uns, was uns wichtig ist, etwa Gesundheit, Familie. Notieren Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist. Priorisieren Sie danach Ihre Auflistung und definieren Sie Top-Werte.

### • Der perfekte Tag

Werfen Sie Ihre Realität für ein paar Stunden über Bord und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Erträumen Sie sich Ihren perfekten Tag. Wie würde dieser aussehen, wenn alles möglich wäre? Wo sind Sie? Welche Menschen umgeben Sie? Was machen Sie? Aus Ihrem idealen Tag leiten Sie nun Ihre realen Ziele ab.

### • Reise ins hohe Alter

Stellen Sie sich Ihr Leben in hohem Alter vor. Was möchten

Sie erlebt haben, wo möchten Sie gewesen sein? Welche Menschen sind bei Ihnen? Auch damit lässt sich herausfinden, welche Träume und Ziele Sie überhaupt haben. Träume und Ziele sind Wegweiser im Leben. Viele Ziele starten als Träume.



**Lic. phil. Irène Wüest, Eich**  
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin,  
[www.irenewuest.ch](http://www.irenewuest.ch)

---

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber LZ,  
Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

**Lesen Sie alle unsere Beiträge auf**  
[www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber).

---