

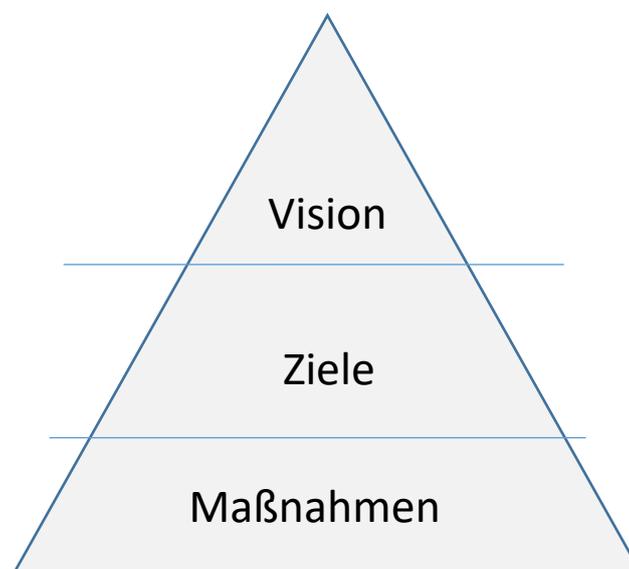
## **Deine Motivation aufrecht erhalten** mit der **ZIEL-PYRAMIDE** nach Maja Storch

Sich Ziele zu setzen ist das Eine. Diese zu verfolgen, ist oft das Andere. Manchmal fehlt uns der Drive, auch wenn wir kognitiv wissen, was zu tun ist. Woran liegt das?

Neueste Erkenntnisse aus der Ziel- und Motivationsforschung belegen, dass wir für die konsequente Nachverfolgung unserer Ziele ein **emotional positiv aufgeladenes Bild** für den Ziel-Zustand brauchen. Eine Idee, wofür sich das Ganze lohnt und die uns mit allen Sinnen motiviert.

Das Modell der Ziel-Pyramide verdeutlicht, wie diese Vision einen breiten Sockel von Maßnahmen zum Erreichen konkreter Ziele anführt:

- Stell dir diese Pyramide vor. Die Spitze der Pyramide zeigt in die Richtung, in die du gehen möchtest. Das ist Deine „**Vision**“. Diese ist wesentlich, damit du konkrete – manchmal mühsame – Schritte zur Zielerreichung setzen und durchhalten kannst. So eine Vision kann sein, sich in einem bestimmten Beruf zu sehen: z.B. als erfolgreiche Anwältin oder engagierter Founder eines Startups mitten im Leben zu stehen.
- Die zweite Ebene sind deine **konkreten Ziele**. Was Du aus der Theorie unter dem Begriff „Management by Objectives“ oder unter dem Akronym „S.M.A.R.T.“<sup>1</sup>-Ziel bereits kennst. Ein solches kann sein, eine bestimmte Spezialisierung zu wählen oder im Ausland zu studieren. Diese konkreten Ziele sind einzelne Schritte, die dich zu deiner Vision führen.
- Auf der unteren Ebene finden sich **einzelne Maßnahmen**, deren Umsetzung zur Erreichung deiner Ziele erforderlich sind. Einen Lernplan zu erstellen, Literatur für die Bachelorarbeit zu lesen oder Interviews zu führen sind Beispiele solcher Maßnahmen.



<sup>1</sup>S.pezifisch / M.essbar / A.ttraktiv / R.ealistisch / T.erminisiert

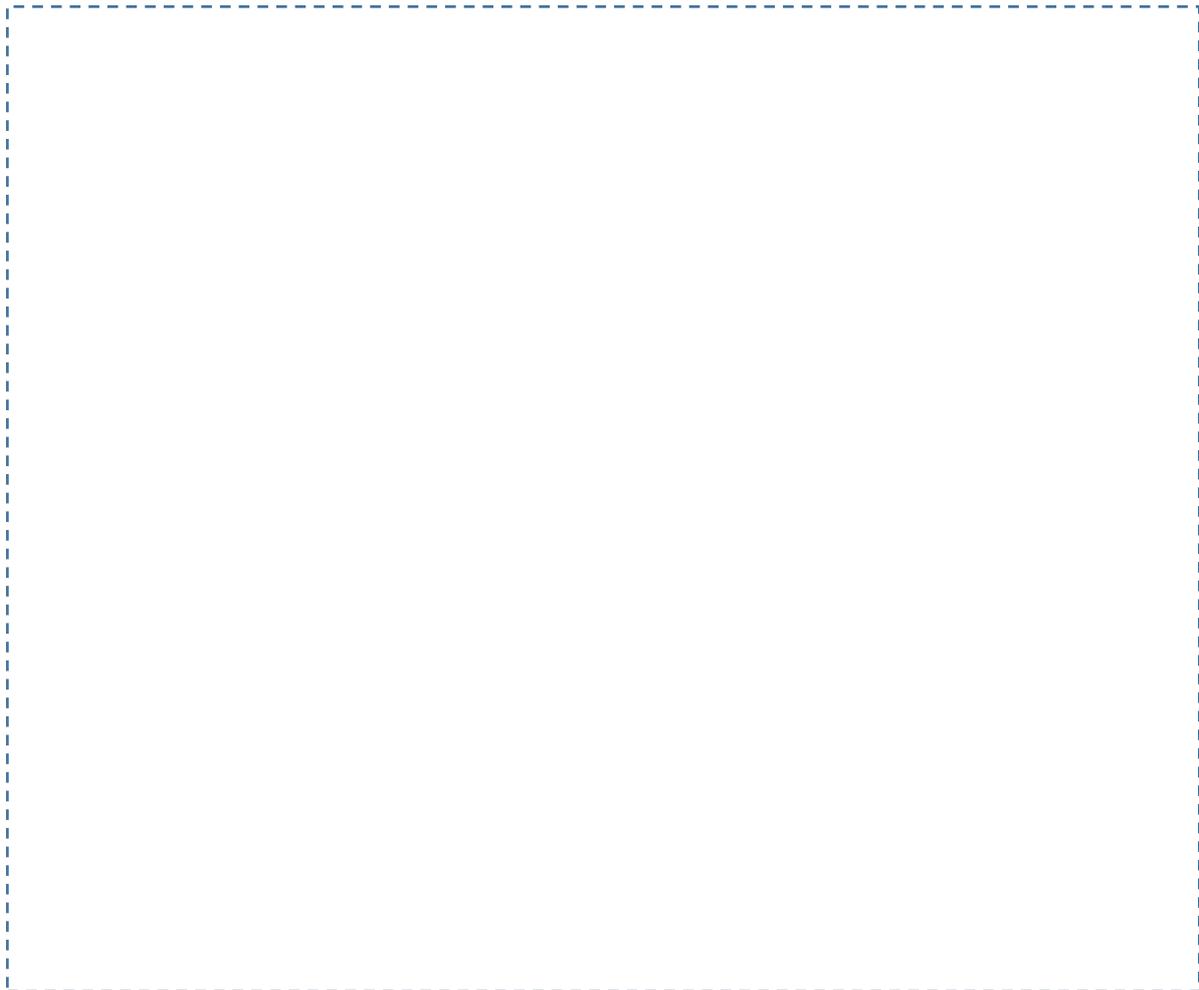
Um motiviert zu bleiben, müssen alle Ebenen entsprechend zusammenspielen. Fehlt dir ein Bereich, geht dir am Weg womöglich der „Sprit“ aus. An jeder der Ebenen kannst du gezielt arbeiten und das folgende Übungsblatt gerne dafür nutzen - je nachdem, in welchem Bereich du für dich Bedarf siehst.

### **1) An der Vision arbeiten**

Manchmal ist ein konkretes Ziel für uns klar. „Den Bachelor abschließen“ ist für viele Studierende ein ganz konkretes und messbares Ziel. Aber ist die Vision dahinter klar? Wo sehen sie sich dann? Was bezwecken sie damit?

Fehlen diese Bilder „dahinter“, macht es Sinn, sich der eigenen Vision zu widmen.

Erkennst du dich in diesem Szenario wieder, kann ein erster Schritt sein, dir ein Bild von deiner Vision zu machen. Träum dich bewusst in einer ruhigen Stunde in (d)ein mögliches Zukunftsszenario oder tausche dich dazu mit KollegInnen, deiner/m WG-MitbewohnerIn oder FreundInnen aus. Gibt es Fantasien oder Ideen? Halte sie hier gerne fest:



## 2) Konkrete Ziele formulieren

Manchmal sehen wir unsere Vision hingegen ganz klar vor Augen und können uns stark mit einem Zukunftsszenario identifizieren. Diesen VisionärInnen fehlt dann allerdings manchmal das „Sitzfleisch“, um sich einen konkreten Plan zu machen, sich dezidierte Ziele zu setzen, wie sie in die gewünschte Richtung kommen können.

Denkst du, dass es an der Zeit ist, sich S.M.A.R.T. damit auseinanderzusetzen? Dann kannst du hier für dich einzelne Teilschritte in Richtung deiner Vision definieren.

Achte darauf, dass sie tatsächlich spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminisiert (bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erledigbar) sind.

Hier sind 2 Beispiele zu Deiner Inspiration:

	<i>Anna „Erfolgreiche Wirtschaftsjuristin“</i>	<i>Jens „Startup für nachhaltige Sportkleidung gründen“</i>
Ziel 1	BA WiRe	BA WiSo
Ziel 1a	Grundlagen Zivilrecht	Teilzeitjob in einem Sportgeschäft
Maßnahme	VO, Prüfungsvorbereitung,...	Bewerbungen schreiben
Ziel 2	Praktikum bei Kanzlei	Teilnehmen an der Entrepreneurship Avenue
Ziel 3	MA WiRe	MA SEEP
Ziel 4		Teilnahme an der WU StartUp Challenge

Diese Tabelle kannst du für deine Vision adaptieren.

- Welche konkreten Ziele liegen am Weg zu deiner Vision?
- Welche Maßnahmen ergeben sich daraus für die nächste Zeit?

Ziele und Maßnahmen greifen in einander und jede Maßnahme ist für sich genommen wiederum ein kleines Zwischenziel.

Das Unterscheiden der genannten Ebenen hilft Dir, über einen längeren Zeitraum hinweg den Überblick zu bewahren und die Sinnhaftigkeit der Maßnahmen zu reflektieren.

Wenn sich im Zuge unerwarteter Ereignisse einzelne Ziele ändern (müssen) lohnt es sich, die Pyramide zu adaptieren. Möchtest du diese Punkte in Begleitung durchdenken, unterstützen wir dich dabei gerne.

Quelle & Weiterführende Literatur:

Storch, Maja (2014): Das Züricher Ressourcen Modell ZRM: Ressourcen aktivieren mit Motto-zielen. In: J.Schaller & H. Schemmel (Hgs.) 2014, Ressourcen...ein Hand- und Lesebuch. 247-259