

# Wie ich meine Ziele erreiche

Ruth Terink über Selbst- und Ressourcenmanagement

Text: Petra Kinzl Foto: Richard Haidinger



**W**ir kennen es alle: Wir wollen wirksam arbeiten und entspannt leben. Dazu fassen wir die schönsten Vorsätze, um sie dann doch wieder nicht einzuhalten. Die Linzer Beraterin Ruth Terink hat hilfreiche Tipps parat, wenn sie ihre Kunden am Weg zum Ziel begleitet.

**OBERÖSTERREICHERIN: Frau Terink, wie kann es uns gelingen, unsere Pläne besser in die Realität umzusetzen?**

Wenn ich mir etwas vorgenommen habe, aus dem nichts geworden ist, dann lohnt es sich zu überlegen: Ist mir das wirklich wichtig? Geht es bei diesem Anliegen um ein kurzfristiges Bedürfnis oder um ein längerfristiges Ziel? Ist das mein eigenes Anliegen oder kommt dieses Ziel von außen? Spricht etwas gegen die Erreichung dieses Ziels und wenn ja, was genau? Und nicht zuletzt: Welchen Preis zahle ich, um das zu erreichen? Das kann zum Beispiel die Investition in eine Ausbildung sein und der damit

verbundene Verzicht auf Freizeit.

**Wie kann ich mir über meine Ziele überhaupt im Klaren werden?**

Die Grundlage ist das Kennen der eigenen Werte und Bedürfnisse. Es braucht also Selbstreflexion. Das kann man für sich machen, wenn man grundlegende Techniken beherrscht, oder mit jemandem, der durch relevante Fragen führt. Professionelles Herangehen lohnt sich in jedem Fall. Sobald ich weiß, was ich will, kann ich meine Ziele formulieren.

**Wie formuliere ich diese am besten?**

Schriftlich. Dieses Schriftlich-Machen hat große Wirkung. Ernsthaftigkeit und Verbindlichkeit steigen, und beim Niederschreiben entstehen oft Umsetzungsideen oder Ressourcen werden bewusst, etwa, wer mich unterstützen könnte. Zielformulierungen sollen klar, konkret, realistisch und in der Gegenwart formuliert sein.

**Ist der erste Schritt der wichtigste?**

Ich empfehle: Wer sein Ziel klar hat, sollte binnen drei Tagen einen ersten Schritt tun, und sei er noch

so klein. Das kann sein, dass ich mit jemandem über mein Ziel rede und um Unterstützung bitte oder auch nur Fakten recherchiere.

**Macht es Sinn, sich auf ein großes Ziel zu konzentrieren oder tun wir uns mit mehreren Etappenzielen leichter?**

Hier ticken Menschen unterschiedlich. Der eine braucht ein großes Ziel, um seine Energie zu konzentrieren. Der andere verliert rasch den Mut, wenn ihm das Ziel zu groß oder zu weit entfernt erscheint, und braucht kleinere Zwischenziele, über deren Erreichung er sich freuen kann. ●

## KONTAKT

Mag. Ruth Terink

Wirtschaftscoaching . Training .  
Unternehmensberatung  
Promenade 9, 4020 Linz  
Tel.: 0676/90 44 505  
[www.r-terink.at](http://www.r-terink.at)