



Der Zielrahmen im NLP

NLP arbeitet immer in einem "Zielrahmen", das meint nichts anderes, als dass NLP nicht das Problem bewundert und nach den Ursachen und Gründen eines unangenehmen Erlebens forscht, sondern den Blick auf die Vorstellung eines "So soll es sein!" richtet.

Das kann man Ziel oder ‚outcome‘ nennen oder auch Lösungsraum.

Ich unterscheide da gerne zwischen "Stattdessen"-Zielen und "Deshalb"-Zielen.

Das "Deshalb"-Ziel ist das, was hinter dem (smarten) "Stattdessen"-Ziel steht, die Begründung, das Warum, das, was wirklich!, wirklich! wichtig daran ist. Hier geht es - auf einer höheren Neurologischen Ebene um Werte und Visionen.

Im ‚outcome frame‘, dem Zielrahmen, geht es um das, wie es sein soll, um das, was Du erreichen möchtest und um die Frage, wie Du das erreichen kannst: Welche Fähigkeiten und Ressourcen hast Du bereits in Dir, damit das Wirklichkeit werden kann? Welche Handlungsstrategien kann und will ich entwickeln, damit ich dieses Ziel erreiche?

Die Zielformulierung für neue Handlungsstrategien sollte **smart** sein: Es ist schlau, meine Ziele aufzuschreiben und sorgfältig darauf zu achten, dass sie spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sind - smart eben.

Das gilt v.a. für "stattdessen-Ziele", die ein konkretes, sinnlich wahrnehmbares, erwünschtes Ereignis in einem ganz bestimmten Kontext beschreiben. Umso konkreter, präziser und wohlgeformter (= smarter) ein Ziel formuliert ist, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass dieses erwünschte Ergebnis Wirklichkeit wird.

Ein Ziel beschreibt immer etwas wünschenswertes Zukünftiges, etwas, das sein wird - nicht, ein 'nicht mehr sein' von Irgendetwas!

Etwas nicht mehr zu wollen, führt in ein Vakuum.

Etwas wirklich! zu wollen, führt in die kraftvolle Sehnsucht.



Der sprachliche Trick dabei ist es, das Ziel so zu formulieren, *als ob* es schon Wirklichkeit ist: Ich laufe die 10 km beim Weltkulturerbelauf unter 1 h! Oder: Ich mache jeden Tag eine Stunde Mittagspause! Der erwünschte Zustand der Zukunft wird dadurch im hier und jetzt erlebbar!

Smart = spezifisch

Ein Ziel zeichnet sich dadurch aus, dass es konkret und klar ist. Ein Ziel ist keine Absichtserklärung und kein Wunsch. Aus Absichtserklärungen ("Ich fang dann morgen mal mit dem Joggen an...") und Wünschen ("Ich würde auch gerne mal einen Marathon laufen...") können Ziele werden.

Diese Frage können helfen, aus einem Wunsch ein konkretes - spezifisches - Ziel zu machen:

Was genau möchtest Du erreichen, in der Zukunft erleben? Was werden genau wirst Du sehen, hören, spüren, wenn Du das Ziel erreicht hast? Was wirst Du tun, wenn Du das Ziel erreicht hast? Wenn Du vor Deinem Inneren Auge einen Film anschaust, auf dem Du Dein Ziel bereits erreicht hast - was siehst Du? Was hörst Du? Wer ist da noch dabei? Welches Gefühl erzeugt das in Dir? Mal Dir dieses Bild Deiner Zukunft aus - so farbenprächtig wie es Dir möglich ist! Und nimm auch die Trauer wahr, die sich da vielleicht auch einstellt - die ist Deine Freundin, kein Feind!

sMart = messbar

Ein Ziel braucht Kriterien, die klar und deutlich machen, was Sache ist: Woran wirst Du erkennen, dass Du dieses Ziel erreicht hast? Was wird dann anders sein, als bisher? Welche "Zeichen" auf dem Weg dahin zeigen Dir, dass Du auf dem Holzweg bist: Woran erkennen Sie, dass Sie auf diese Art und Weise Ihr Ziel nicht erreichen werden? Durch welche Signale merkst Du, dass Du auf dem richtigen Weg bist?

smArt = attraktiv

Ein attraktives Ziel bringt die Augen zum Leuchten, setzt Energie frei und ist wirklich, wirklich erstrebenswert! Deshalb ist es gut, das Ziel in der Gegenwartsform zu formulieren: Nutze die Kraft des "so tun als ob" (Du das Ziel schon erreicht hättest)!



Übrigens: Der "Als-ob"-Rahmen, der as-if-frame ist ein kluges Konzept, das das NLP häufig nutzt: Die Idee dahinter ist, dass Menschen sich vielmehr auf Grund ihrer Wirklichkeitskonstruktion, ihrer Inneren Landkarte gemäß verhalten, als dass die Realität ihr Denken, Fühlen und Tun bestimmen würde. Jeder Mensch erschafft sich so SEIN Modell der Welt und hält das auch für absolut wahr. Und in diesem Modell meiner Wirklichkeit kann ich denken wie ich will - und so kann ich auch einen Zustand, der in der Realität noch gar nicht erreicht ist, für wahr halten. Der as-if-frame ist somit der Raum der unbegrenzten Möglichkeiten, der unser Denken um das Traumhafte, das Unglaubliche, das Undenkbare erweitern kann. Nun ja, so können ganz neue Verhaltensweisen etabliert werden und alte Überzeugungen ein bisschen ins Wanken geraten.

Attraktiv macht es eine Zielformulierung, wenn sie einen 'positiven' Zustand beschreibt, also keine Negation ist: "Ich will keine Schokolade essen" ist kein attraktives Ziel. Ein solcher Satz wirkt als demotivierendes Verbot! Erlaube Dir, das zu tun, was Du wirklich! willst! "Was möchtest Du stattdessen?" ist die Zauberfrage: Du willst keine Schokolade essen, gut. Was willst Du stattdessen? Auch Vergleiche ("Ich will mich mehr bewegen...") oder Steigerungsformen ("Ich laufe die 10 km schneller...") sind nicht wirklich attraktiv: Was bedeutet das denn? Was genau bedeutet dieses "mehr"? Wie schnell ist "schneller"? Welche Kriterien gibt es, an denen man dieses "mehr" und "schneller" fest machen kann? Formuliere das doch gleich so! Bastele immer wieder an Deiner Zielformulierung - wie fühlt sich das an, was Du da aufschreibst? Was verändert sich in Deinem Denken und Fühlen?

smArT = realistisch

Natürlich dürfen Ziele hoch gesteckt sein und Dich herausfordern! Aber: Liegt das, was Du da willst, wirklich! in Deinem Kompetenzbereich? Eine smarte Zielformulierung bezieht sich immer auf DEIN Denken, DEIN Handeln - nicht auf das anderer Menschen! Im Klartext: "Mein Mann wird jeden Samstag mein Auto waschen" ist kein realistisches Ziel - jedenfalls nicht, solange Ihr Partner einen eigenen Willen hat! "Ich spreche heute Abend mit meinem Mann und bitte ihn, mir mein Auto zu putzen" ist da um einiges realistischer...



Ziele müssen eigenständig erreichbar sein - und dafür darfst Du Dir natürlich Unterstützung erbitten. Auch das gehört in die smarte Zielformulierung: Was brauchst Du noch, um das Ziel zu erreichen (Menschen, Fähigkeiten)? Und auch: Was hast Du bereits, das es Dir möglich macht, dieses Ziel zu erreichen (Erfahrungen, Netzwerke, Fähigkeiten, Visionen...)? Setze Deine Ressourcen ein! Und noch ein aber: Nicht alles ist machbar... Allerdings oft mehr, als man auf den ersten Blick so meint... Mach aus Deinen Wünschen Ziele - und sei Sie neugierig, was dann passiert! Beginne, daran zu glauben, dass es geht - weil: Irgendwas geht immer! Manchmal allerdings anders, als man so denkt... Hier kommen Deine Werte und Dein "deshalb-Ziel" ins Spiel: Was ändert sich, wenn Du Dein Ziel erreicht haben wirst- und was ändert sich nicht?

smart = terminiert

Wann genau wird es soweit sein? Wann wirst Du Dich zum ersten Mal so verhalten, wie es Deine Zielformulierung ausdrückt? Setze Dir einen klaren Zeitrahmen und entwerfe Deine Schritte! Formuliere Teilziele! Was kannst Du aktiv tun, um dieses Ziel zu erreichen? Und denke daran, wie man einen Elefanten isst... Genau! Bissen für Bissen!

Öko-Check

Und jede smarte Zielformulierung braucht eine "ökologische Überprüfung", den Öko-Check: Ziele bergen in sich immer Risiken und Nebenwirkungen - wie hoch ist der Preis für dieses neue Ziel? Bist Du bereit, ihn zu zahlen? Oder schaffst Du Dir mit dem Ziel ein neues Problem? Es geht hier um die Frage: Was kann negativ sein an der Erreichung Deines Ziels?