

Yunus erhalten, der für seinen Kampf gegen Armut den Friedensnobelpreis erhalten hat. Google will Dinge nicht nur ein bisschen verbessern, sondern stets mindestens um das Zehnfache. Auf unserer Bühne stand Barack Obama, der war mal Präsident der USA. Seine Schwester Auma haben wir in Kenia besucht. Dort baut sie eine Schule auf, in der Kinder und Jugendliche lernen, wie sie ökologische Landwirtschaft betreiben und so nachhaltig die eigene Familie ernähren, statt sich in Städten für billige Jobs zu verdingen und in Slums zu leben. Realistische SMART-Ziele? Ein trauriger Witz dagegen.

Warum sollten Ziele terminiert sein?

Damit wir uns an die Termine halten und unsere Fortschritte strukturieren. Im Ernst? Wie lernen Kinder laufen? Schritt für Schritt auf wackeligen Beinen. Dabei fallen sie immer wieder hin. Je nach motorischer Begabung dauert dieser natürliche Prozess mal länger, mal kürzer. Er ist evolutionär erprobt und funktioniert. Niemand käme auf die Idee, terminierte Ziele zu formulieren: Bis zum 31. Juli muss die kleine Lisa zehn Meter in unter 30 Sekunden schaffen. Absurd, denn laufen lernt sie sowieso aufgrund eines biologischen Programms. Gilt das gleiche Prinzip nicht überall? Innerer Antrieb führt zu Handlungen, die führen zu Ergebnissen und der Prozess mit der Zeit zu immer besseren Ergebnissen. Sowieso. Terminierte Ziele? Lächerlich.

BULLSHIT-BINGO

Merke: Du musst flexibel bleiben. Aber verbiege dich nicht. Du bist gut, wie du bist. Werde trotzdem besser. Du kannst sein, wer du willst. Also finde dich selbst. Nein, erschaffe dich selbst. Sei dabei achtsam. Und nicht zu empfindlich. Nimm das Leben leicht. Das Leben kann hart sein. Verlasse deine Komfortzone. Aber beachte deine Grenzen. Respektiere deine Gefühle. Und nimm dich selbst nicht zu ernst. Denke groß. Und bleib auf dem Teppich. Lebe wild und unersättlich. Und finde das richtige Maß. Kämpfe für deine Ziele, bis du sie erreicht hast. Manches soll aber einfach nicht sein. Gut ist gut genug. Doch es geht immer besser. Pass dein Leben deinen Wünschen an. Und nimm alles, wie es kommt.

Na, schon wirr im Kopf? Ich auch. Reinstes Bullshit-Bingo.

KORRELATIONEN, BRÜCHE UND ALIBIS

*Kann man Ziele nicht auch ohne Kompass erreichen? Durchaus.
Wahrscheinlich erreichen wir die meisten Ziele im Leben zufällig entlang des
Weges.*

Angenommen, du hältst dieses Buch mit ausgestreckten Armen vor dich und lässt es dann los. Was wird passieren? Sofern du dich nicht in einem Raumschiff oder auf einem Parabelflug befindest, wird es zu Boden fallen. Die Schwerkraft. Du kannst den Versuch zehnmal wiederholen oder zehntausendmal. Kein einziges Mal wird das Buch in der Luft stehen bleiben.

Andere Zusammenhänge sind weniger klar. Wusstest du zum Beispiel, dass Männer mit Glatze laut Statistik mehr Geld verdienen als solche mit Haaren? Sollten sich finanziell ambitionierte Kerle also auch oberhalb des Gesichts rasieren? Nein, denn der Zusammenhang besteht nur indirekt: über das Alter. Ältere Männer verdienen mehr Geld als jüngere. Und ältere Männer haben weniger Haare. So etwas nennt man eine Korrelation. Das eine hat ursächlich nichts mit dem anderen zu tun, obwohl beide Merkmale zeitgleich auftreten. Im Gegensatz zur Kausalität wie bei der Schwerkraft, die direkt für das Herunterfallen eines Buches verantwortlich ist.

Ähnlich ist es bei den Zielen. Fragt man einen erfolgreichen Freund der Zielfokussierung nach seinem Rezept, benennt er es gerne: Setz dir ein Ziel, plane deinen Weg, verpflichte dich dem Ziel, handle fokussiert, arbeite hart und halte durch! Hatten wir schon. Kann es sein, dass es sich auch bei solchen logisch klingenden Algorithmen um Korrelationen handelt statt um Kausalitäten? Immerhin wäre möglich, dass besagte Erfolgreiche gar nicht wegen ihrer Zielplanung ankommen, sondern weil sie ein so starkes inneres Programm haben, dass sie gar nicht anders können, als konsequent eine selbst gewählte Richtung einzuschlagen – und dann auch irgendwo zu landen, wo es ihnen gefällt. Ähnlich einem Kind, das laufen lernt. Dann könnte auch das Gegenteil gelten: Setz dir keine konkreten Ziele, handle spontan und instinktiv, lass immer wieder los, habe Mut zur Unschärfe, geh die Dinge spielerisch an und genieße deine Reise, denn du musst nirgendwo ankommen! Klingt auch gut, oder?

VOLLTREFFER, OHNE ZU ZIELEN

Gehen wir die Hypothesen der Reihe nach durch. Warum sollten wir uns überhaupt Ziele setzen? Dahinter steht das Modell, dass sie uns ausrichten, ähnlich einem Kompass. Wer zum Nordpol will, braucht nur der Kompassnadel zu folgen und kommt irgendwann an, selbst wenn er unterwegs zickzack läuft. Doch kann man Ziele nicht auch ohne Kompass erreichen? Durchaus. Wahrscheinlich

erreichen wir die meisten Ziele im Leben zufällig entlang des Weges. Quasi nebenbei, ohne dass sie uns Mühe kosten. Du meinst, genau zu wissen, wie dein Traumpartner sein soll? Und dann triffst du zufällig dieses zauberhafte Geschöpf an der Bar, das so ganz anders ist. Ihr verliebt euch, kriegt Kinder, baut miteinander ein Leben auf.

Ziel erreicht, obwohl doch der Kompass woanders hinzeigte.

Im Meeting fällt dir keine passende Idee ein? Aber eine Woche später in der Badewanne. Dumm gelaufen, das Brainstorming ist schon vorbei – und aus einer viel schlechteren Idee längst ein durchgeplantes Projekt geworden, an dem schon ein ganzes Team arbeitet.

Eines der verrücktesten Ziele, das ich je erreicht habe, war eine Geschäftsführungsposition in einem mittelständischen Textilhandel. Dabei hatte ich zunächst weder von Textilien Ahnung noch von Betriebswirtschaft. Nachdem ich meinen Beruf als Arzt hingeworfen hatte, engagierte mich ein Freund meiner Eltern für sein Unternehmen, weil er einen Nachfolger suchte. Aus seiner Selfmade-Mentalität heraus interessierte er sich weniger für fachliche Qualifikationen als vielmehr für einen guten Typen, dem er alles beibringen konnte. Zuvor hatte er bereits mehrere Jahre um mich geworben. Ich dachte also, Probieren geht über Studieren. (Schon wieder so eine Phrase.) Deshalb: neue Stadt, neuer Job, neues Lebenssetting. Ich hatte ja nichts zu verlieren, bekam sogar ein prima Gehalt samt schickem Dienstwagen. Und es hätte auch tatsächlich etwas werden können, denn ich genoss meine neue Freiheit, mochte Textilien und das unternehmerische Denken. Außerdem wurde ich Betriebswirt, wofür ich Seminare besuchte und so meine eigentliche Leidenschaft kennenlernte: Trainings zu halten und Menschen zu coachen. Also kündigte ich wieder und machte mich als Trainer und Coach selbstständig. Ich wusste einfach: Ich liebe das und kann das. Und so war es dann auch. Heute hat mein eigenes Coaching-Unternehmen zig Mitarbeiter, ich habe etwa 25 Bücher geschrieben und bekomme für einstündige Vorträge unverschämt viel Geld. Ich habe nirgendwo hingezielt und dabei genau meinen Jackpot getroffen. Was wäre wohl aus mir geworden, wenn ich Arzt geblieben und den konventionellen Weg gegangen wäre? Vielleicht ein depressiver Psychiater in einer schwäbischen Kleinstadt.

Lebensläufe – anders als geplant

Seien wir ehrlich: Nur wenige erfolgreiche Biografien verlaufen geradlinig. Brüche und Sprünge sind eher die Regel als die Ausnahme. Mit strukturierter Zielerreichung hat das nichts zu tun. Ein Weg entsteht beim Gehen. Und dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße. Der krumme Baum lebt sein Leben, der gerade wird ein Brett. Oh, gute Sprüche!

MOTIVATIONSKILLER GROSSE ZIELE?

Ist die eigentliche Funktion von Zielen dann, Menschen zu motivieren? Auch das kann nicht uneingeschränkt gelten, denn Ziele motivieren nur die Zielstrebigen. Viele Menschen sind aber gar nicht zielstrebig, sondern wollen einfach nur in Ruhe ihr Ding machen, ohne von größeren Ambitionen belästigt zu werden. Da können Chefs ihr Team noch so sehr auf neue Ziele einschwören, einer Hälfte wird das stets egal sein, weil sie eine andere Persönlichkeit haben. Und das ist auch gut so: Irgendwer muss schließlich die Arbeit machen. Und die besteht nun mal zu einem großen Teil aus eingespielten Prozessen und sozialem Miteinander – unabhängig von Zielen.

Mythos: Je größer das Ziel, desto besser

An dieser Stelle können wir auch gleich den Mythos von den großen Zielen platzen lassen. In der Theorie lautet er so: Such dir möglichst große Ziele, denn je größer dein Ziel ist, desto kleiner erscheint dir jedes Problem, das sich zwischen dich und dein Ziel schiebt. Also: Regelmäßig joggen zu wollen reicht nicht, du musst dich schon für einen Marathon anmelden. Erst dann hast du angeblich die Motivation, deinen Trainingsplan durchzuziehen. Selbst wenn es regnet. Das Problem dabei aber ist, dass vielen sogar relativ kleine Ziele groß erscheinen, was die wirklich großen geradezu unerreichbar erscheinen lässt, vor allem wenn man eigentlich keine Lust auf sie hat. Oder wenn man in ihre Richtung bislang kaum Kompetenzen erworben hat oder sich als inkompetent empfindet. Ich zum Beispiel schreibe gerade dieses Buch. Und wie gesagt, habe ich schon einige geschrieben. Also ist es für mich zwar immer noch eine ambitionierte Menge Text, aber eine machbare. Was aber, wenn du noch nie ein Buch geschrieben hast? Ja, wenn dir schreiben sogar schwerfällt, weil du es nicht magst oder nicht gut formulieren kannst? Dann erscheint es dir fast unerreichbar, jemals damit fertig zu werden. Solltest du dir also einen dicken Schmöker als Ziel vornehmen? Nein, du solltest das Schreiben delegieren und persönlich etwas tun, was dir mehr liegt. Oder du solltest bereit sein, geduldig die erforderlichen Fertigkeiten zu erwerben und dabei Gedanke für Gedanke denken und Wort für Wort schreiben, Satz für Satz, Absatz für Absatz und Seite für Seite. Und nimm möglichst den Druck raus, dass aus all dem je ein ganzes Buch werden soll. Das wird es sowieso, wenn du einfach weiterschreibst. Übrigens habe ich selbst meine Marathon-Ambitionen längst aufgegeben, weil mich das Training im Alltag zu müde gemacht hat. Aber einfach so joggen um des Laufens willen mache ich gerne und regelmäßig.

ZIELE ALS ALIBIS

Also: Wem helfen große Ziele? Wahrscheinlich denjenigen, welche bei ihren Leidenschaften schon die kleineren erreicht haben und sich weiter stimulieren wollen. Menschen wachsen gerne dorthin, wo es ihnen gefällt und wo sie sich als

kompetent erleben. Aber Vorsicht: In Bereichen ohne nennenswerte Kompetenz oder Leidenschaft wirken große Ziele meist wie Alibis. Wir tun so, als wollten wir etwas Tolles erreichen, wissen aber ohnehin, wie unrealistisch das in diesem Bereich für uns ist. Der psychische Konflikt erscheint gelöst, denn wir haben es uns immerhin vorgenommen. Und zu scheitern ist keine Schande, solange man sagen kann, man habe es versucht.

Zum ersten Mal ist mir diese Alibi-Funktion von Zielen aufgefallen, als ich noch regelmäßig Nichtraucherseminare hielt. Manche hören nämlich zu rauchen auf und kompensieren den eingebildeten Verlust der Zigaretten mit Essen. Also nehmen sie Gewicht zu. Egal, schließlich ist allgemein bekannt, dass ein Rauchstopp oft zu mehr Kilos führt. Und werden die dann zu viel, gibt es einen guten Grund, wieder mit dem Rauchen anzufangen. Wie soll man sich denn sonst helfen? Ich kenne Menschen, die so über Jahre hinweg einen Rauchstopp nach dem anderen versucht und dabei zwanzig, dreißig Kilo zugenommen haben. Denn stets blieb es nur beim Versuch, das äußere Ziel des Nichtrauchens zu erreichen, statt innerlich Nichtraucher zu werden, wofür es überhaupt kein äußeres Ziel braucht.

»ICH WERDE ES SCHAFFEN! UPS, DOCH NICHT ...«

Was hast du dir schon Großes vorgenommen und dabei bereits geahnt, dass du es ohnehin nicht durchziehen wirst? Ein Jahr lang keinen Alkohol trinken? Die besten Vertriebsergebnisse im Team erreichen? Auswandern und neu anfangen? Keine gute Idee, wenn du dein Feierabendbier liebst, die Kollegen viel extravertierter sind und du eigentlich ganz gerne zu Hause bist. Solche Ziele passen eher zu freiwilligen Asketen, kontaktfreudigen Plaudertaschen und Abenteurern, die es noch nie lange an einem Ort ausgehalten haben. Aber nach ein paar Sekt an Silvester darf man schließlich mal träumen.