

Zielvereinbarungen erarbeiten

Du hast deine Bestandsaufnahme geschrieben. Im zweiten Schritt geht es jetzt darum, deine Ziele zu erarbeiten. Das ist deshalb so wichtig, weil du dich am besten weiterentwickeln kannst, wenn du deinen Fokus klar hast und auch für dich präzise benennen kannst, wofür und worauf du dich in der kommenden Etappe deines Lebens committen willst.

Commitment bedeutet, dass du beschließt, deinen Fokus willentlich auf eine Sache zu richten und dich gleichzeitig vertrauensvoll einzulassen. Du hast mit vielen unbekanntem Erfahrungen zu tun. Je klarer du dein Ziel kennst, umso gelassener kannst du die Überraschungen und ungewohnten Zustände tolerieren, die du auf deinem Weg dahin erlebst. Du hast nicht unbegrenzt Energie und Ressourcen zur Verfügung. Du kannst dich mit vielen Gedanken und Aktivitäten beschäftigen und ablenken, oder aber auf ein klares Ziel innerlich ausrichten. Insofern ist der Erfolg des Coachings eng an die kluge Definition deiner Ziele geknüpft. **Wichtig:** Ziele können sich verändern. Wenn du während der Sitzungen merkst, dass sich dein Kernanliegen verändert oder präzisiert hat, kommuniziere es deinem Coach. Du kannst deine Ziele jederzeit anpassen.

Dein Coach oder deine Coachin wird dich in den ersten Sitzungen dabei unterstützen die für dich passenden Ziele festzulegen. Gemeinsam berätet ihr sinnvolle **Ziele**, **Strategien** und **Meilensteine** und überlegt euch **Indikatoren**, die anzeigen, wann du dein Ziel erreicht hast. Weiter unten findet ihr Beispiele, wie dies aussehen könnte.

Vielen Menschen fällt es schwer, eigene Bedürfnisse zu erkennen und daraus konkrete Wünsche und Ziele abzuleiten. Wenn das bei dir so ist, dann stress dich nicht. Fang einfach an, mögliche Ziele für dich zu sammeln und dich dann einige Male geduldig und aufmerksam zu befragen: Was willst du wirklich? Was ist es genau, dass du dir wünschst? Was ist deine Intention für deine Leben insgesamt? Was möchtest du aus deinem Prozess bei CoupleCare® mitnehmen?

Du kannst tieferliegende Bedürfnisse auch dadurch entdecken, indem du deine formulierten Ziele befragst: Was würde es dir bringen das zu haben oder zu erleben, oder so zu sein und zu handeln? Was genau ist dir daran wichtig? Was glaubst du, wie du dich fühlen würdest, wenn dieser Wunsch erfüllt wäre? Was, glaubst du, würde sich in deinem Leben ändern, wenn dein Wunsch erfüllt wäre?

Stelle die oben genannten Fragen so lange, bis du überzeugt bist, dass du die tieferliegenden Bedürfnisse in Bezug auf deine Ziele entdeckt hast und du für dich in der Wertigkeit priorisieren kannst. Achte darauf, dass du deine Ziele positiv formulierst und so konkret wie möglich dabei wirst. Schau, dass du ergebnis- und strategieoffen bist und dass du bei der Formulierung dein eigentliches Bedürfnis adressierst.

Häufig werden Strategien als Ziele festgelegt, ohne jedoch zu überprüfen, ob die Strategie wirklich dem dahinter liegenden Bedürfnis dienlich ist. Beispiel: Ein Mensch formuliert das Ziel: Ich möchte eine offene Beziehung leben (und mein Partner soll das bitte akzeptieren lernen). Die offene Beziehung ist eine Strategie für diesen Menschen, um sich auf eine bestimmte Weise selbst zu fühlen und zu erleben:

Frei, autonom, vielleicht lebendig oder begehrt... Für die Suche nach geeigneten Lösungen ist es hilfreich, zwischen dem Bedürfnis und der Strategie zu unterscheiden. Formuliere, wie du dich fühlen möchtest und welche Bedürfnisse du dir erfüllen möchtest, und sei bei der Suche nach Strategien, also nach Handlungsoptionen, offen. Wenn du dennoch eine bestimmte Strategie als Ziel wählen willst (hier in unserem Beispiel: Ich möchte zwei Menschen lieben dürfen), dann könntest du dein Ziel in folgender Weise präzisieren:

- Ich möchte herausfinden, unter welchen Umständen ich noch einen weiteren Menschen lieben kann, ohne meine Beziehung zu verlieren.
- Ich möchte lernen, so zu lieben, dass ich Verbindung schaffe und mir und dem anderen dabei wirklich gerecht werde.
- Ich möchte lernen, welche Konsequenzen es hat, wenn ich zwei Menschen liebe - für mich, für dich, für uns.
- Ich möchte erforschen, wie ich mich fühle, wenn ich zwei Menschen lieben darf und ob mich das näher an meinen wahren Kern bringt.

Zur Erarbeitung deiner Ziele beantworte bitte in deiner nächsten Arbeitseinheit die untenstehenden Fragen in der vorgegebenen Reihenfolge. Fragen 1 und 2 beantwortest du allein, die Frage 3 ist eine Aufgabe für euch zusammen. Wenn du Single bist, dann sind nur die Fragen 1 bis 2 für dich relevant. Die Frage 2 bezieht sich dann auf eine Beziehung, wie du sie dir in Zukunft wünschen würdest.

1. Erarbeite deine Ziele für dich persönlich, für deine Beziehung zu dir selbst.
2. Erarbeite deine Ziele für deine Beziehung.
3. Findet gemeinsam eure Ziele, auf die ihr euch miteinander festlegen wollt.

1. Deine persönlichen Ziele für dich - Bitte brainstorme zu folgenden Fragen:

- **Was möchtest du für dich persönlich erreichen? Was ist dein Anliegen für das Coaching? Wovon träumst du? Wie möchtest du dich im Leben fühlen und erleben? Wer und wie möchtest du sein?** Schreib zunächst bitte alles, auf was dir in den Sinn kommt, und lass dir dabei Zeit. Priorisiere anschließend nach Wichtigkeit. Wähle die **3 Ziele aus**, die für dich persönlich am wichtigsten sind. Nun gehst du deine Ziele einzeln durch und suchst jeweils

dazu Strategien, Indikatoren und Meilensteine. Wie das im Einzelnen aussehen kann, zeige ich dir später an konkreten Beispielen.

- **Was sind denkbare Maßnahmen, bzw. Strategien, um dein Ziel zu erreichen?** Sammle einige Ideen, schreib sie einfach auf, ohne sie gleich zu bewerten. Filtere dann geeignete Maßnahmen heraus, die du dann weiter ausarbeitest.

- **Entwickle Indikatoren: Woran erkennst du selbst, dass du dein Ziel erreicht hast? Woher erkennen deine Mitmenschen, dass du dein Ziel erreicht hast?**

- Nun finde **Meilensteine**, die du dir in Bezug auf die Erreichung deines Ziels setzen möchtest.

2. Deine Ziele für deine Beziehung - Bitte brainstorme zu folgenden Fragen:

- **Was wünschst du dir für deine Beziehung? Wie möchtest du dich in deiner Beziehung fühlen? Durch welche Erlebnisse würdest du dich in deiner Beziehung wohlfühlen?** Schreib alles auf, was dir in den Sinn kommt, und priorisiere anschließend nach Wichtigkeit. Wähle **die 3 Ziele aus**, die für dich persönlich am wichtigsten sind. Nun gehst du deine Ziele einzeln durch und suchst jeweils dazu Strategien, Indikatoren und Meilensteine.

- **Was sind geeignete Maßnahmen, bzw. Strategien, um dein Ziel zu erreichen?** Sammle einige Ideen, ohne diese Ideen direkt zu bewerten.

- **Erstelle Indikatoren: Woran erkennst du selbst, dass du dein Ziel erreicht hast? Woher erkennen deine Mitmenschen, dass du dein Ziel erreicht hast?**

- Nun finde **Meilensteine**, die du dir in Bezug auf die Erreichung deines Ziels setzen möchtest.

3. Eure gemeinsamen Ziele / eurer Commitment als Paar

Setzt euch nun zusammen und erzählt euch gegenseitig von den Zielen, die ihr individuell gefunden habt. Die übereinstimmenden Ziele sind eure erste Wahl. Wenn eure Ziele in keinem Punkt übereinstimmen, dann sucht nach übergeordneten Zielen, die euch beiden gerecht werden. Äußerstenfalls heißt das Ziel: Wir wollen herausfinden, was uns beide individuell und als Paar wieder verbinden und glücklich machen kann.

Dieser Schritt der gemeinsamen Zieldefinition ist manchmal nicht ganz einfach, gerade wenn die individuellen Ziele für die Paarbeziehung weit auseinander liegen. Also z.B. wenn einer gerne monogam leben und der andere ein offenes Beziehungsmodell verwirklichen möchte.

In diesem Fall könnte eine sinnvolle Zielformulierung lauten: Wir möchten die Bedürfnisse beider Seiten besser verstehen und darüber sprechen lernen. Wenn ihr allein nicht weiterkommt, nehmt die Definition eures gemeinsamen Zieles als Aufgabe mit in eure nächste Coachingsitzung. Euer Coach zeigt euch, wie ihr stimmige gemeinsame Ziel festlegen könnt.

Findet im Gespräch heraus, was die für euch gemeinsam wichtigsten Ziele sind. Bitte findet mindestens 1 und maximal 3 Ziele, für die ihr Indikatoren, Strategien und Meilensteine herausarbeitet.

Hier findest du Beispiele für Zieldefinitionen

Mein persönliches Ziel für mich selbst: Ich möchte mich ruhiger und ausgeglichener fühlen.

Welche Strategien könnten mir helfen, mein Ziel zu erreichen:

- Mich regelmäßig an mein Ziel erinnern, z.B. durch Zettel am Kühlschrank
- Anderen von meinem Ziel erzählen
- Gute Gedanken über mich denken
- Meditieren
- Sport machen
- Zeit für Mittagsschlaf einplanen

Woran erkennst du, dass du dein Ziel erreicht hast?

- Ich schlafe leichter ein und wache mit einem Gefühl der Erholung auf.
- Ich habe mehr Momente während eines Tages, in denen ich mich entspannt fühle.
- Ich erkenne, wann ich mich selbst mit hohen Erwartungen unter Druck setze.
- Ich habe Gedanken parat, mit denen ich mich selbst beruhige.
- Wenn ich Katastrophengedanken habe, erkenne ich das Muster, kann es verlassen und mich auf andere Gedanken bringen.

Woher erkennt der andere, dass du dein Ziel erreicht hast?

- Ich lächle mehr und lache sogar manchmal.
- Ich schaue ihm ruhiger, präsenter und aufmerksamer in die Augen.
- Ich sage, wie ich mich fühle.
- Ich kann klarer benennen, was ich mir vom anderen wünsche

Welche Meilensteine willst du dir im Hinblick auf dein Ziel setzen?

- Meinen Terminkalender neu strukturieren und Ruhezeiten wie Termine einplanen (bis wann setze ich das um? Nenn ein Datum!)
- Mich zur neuen Yoga-Klasse anmelden und hingehen (bis zu welchem Datum?)
- Das Buch XY lesen und überlegen, wie ich die Ratschläge darin für mich umsetzen will (bis zu welchem Datum?)
- Meine SelfCare aufstellen und aufschreiben (bis zu welchem Datum?)

Mein Ziel für meine Beziehung: Ich möchte, dass wir weniger streiten und uns besser verstehen.

Welche Strategien könnten mir helfen, mein Ziel zu erreichen:

- Ich möchte besser kommunizieren lernen.
- Ich möchte mich selbst besser verstehen und ernst nehmen.
- Ich möchte lernen, mich für mich einzusetzen.
- Ich möchte mehr Einfühlung und Abstimmung mit meinem Partner herstellen.

Woran erkennst du, dass du dein Ziel erreicht hast?

- Ich bleibe in angespannten Situationen ruhiger.
- Ich kann in mir wahrnehmen, was meine Irritation auslöst und ich kann dies in freundlichen und klaren Worten ausdrücken.
- Ich kann auch die Seite meines gegenüber einfacher nachvollziehen.
- Wenn ein Streit beginnt, dann biege ich aktiv und mit ganzer Kraft anders ab und steige nicht auf den Streit ein.

Woher erkennt der andere, dass du dein Ziel erreicht hast?

- Ich mache gelegentlich einen "Reality Check" mit meinem Gegenüber, bei dem ich meine Annahmen über den anderen überprüfe.
- Ich frage viel häufiger nach, wie er oder sie etwas empfindet oder wie etwas gemeint ist.
- Ich sage ruhig und klar, was für mich wichtig ist und worum ich konkret bitten möchte.

Welche Meilensteine willst du dir im Hinblick auf dein Ziel setzen?

- 1 Woche ohne unproduktiven Streit (bis zu welchem genauen Datum?).
- Eine Aussprache erleben, die den Konflikt wirklich verändert (bis zu einem konkreten Datum).

Gemeinsames Ziel: Wir wollen unseren größten Konflikt lösen. Beispiel: Er will Monogamie und sie will eine offene Beziehung.

Welche Strategien könnten uns helfen, unser Ziel zu erreichen:

- Verstehen, welche Bedürfnisse hier jeweils dahinterstehen
- Lernen, welche alten (Kindheits-)Muster in uns jeweils aktiviert werden
- Prüfen, ob wir es zusammen versuchen wollen oder ob wir getrennte Wege gehen
- Herausfinden, unter welchen Umständen Experimente möglich sein könnten
- lernen, wie wir unsere Liebe stärken und es uns miteinander gut gehen lassen können

Woran erkennst du, dass ihr euer Ziel erreicht habt?

- Ich fühle mich in der Beziehung wieder sicher und wohl
- Wir können über unsere Bedürfnisse sprechen, ohne in Streit zu geraten.
- Wir haben gelernt, dass wir unterschiedlich sind und sein dürfen.
- Es gibt für uns beide weniger Triggerpunkte und wenn getriggert, finden wir schneller wieder in ein konstruktives Gespräch.

Woher erkennt der andere, dass ihr euer Ziel erreicht habt?

- Ich bin entspannter
- Ich kann die Bedürfnisse meines Gegenübers hören ohne sofort zu diskutieren.
- Ich kann sagen, was mir Angst macht und was ich mir wünsche.
- Ich kann um Zuwendung bitten und Zuwendung annehmen.

Welche Meilensteine willst du dir im Hinblick auf dein Ziel setzen?

- Wir haben eine klare Vorstellung davon, was unsere Beziehung einzigartig macht und haben unsere CoupleCare® aufgestellt bis Datum xy
- Wir haben einen Fahrplan zur Entwicklung unseres Liebesmodells erstellt.
- Wir haben ein Relationship Agreement aufgestellt bis Datum xy

Wir einigen uns auf folgendes Commitment:

Wir wollen beide unsere Beziehung retten. Das hat oberste Priorität. Wir wollen uns den Raum und die Zeit nehmen, um herauszufinden, was wir beide brauchen.



Deine persönlichen Ziele für dich selbst: Wähle aus deiner Liste die 1 bis 3 deiner wichtigsten Ziele aus und bearbeite jedes nach folgendem Schema:

Ziel:

.....
.....
.....

Welche Strategien könnten mir helfen, mein Ziel zu erreichen:

-
-
-
-
-

Woran erkennst du, dass du dein Ziel erreicht hast?

-
-
-
-
-

Woher erkennt der oder die andere, dass du dein Ziel erreicht hast?

-
-
-
-
-

Welche Meilensteine willst du dir im Hinblick auf dein Ziel setzen?

-
-
-
-
-



Deine persönlichen Ziele für deine Beziehung: Wähle aus deiner Liste die 1 bis 3 deiner wichtigsten Ziele aus und bearbeite jedes nach folgendem Schema:

Ziel:

.....
.....
.....

Welche Strategien könnten mir helfen, mein Ziel zu erreichen:

-
-
-
-
-

Woran erkennst du, dass du dein Ziel erreicht hast?

-
-
-
-
-

Woher erkennt der oder die andere, dass du dein Ziel erreicht hast?

-
-
-
-
-

Welche Meilensteine willst du dir im Hinblick auf dein Ziel setzen?

-
-
-
-
-



Gemeinsame Ziele für eure Beziehung: Erarbeitet 1 bis 3 Ziele, auf die ihr euch gemeinsam verständigen könnt und bearbeitet jedes nach folgendem Schema:

Ziel:

.....
.....
.....

Welche Strategien könnten uns helfen, unser Ziel zu erreichen:

-
-
-
-
-

Woran erkennst du, dass ihr euer Ziel erreicht habt?

-
-
-
-

Woher erkennt der andere, dass ihr euer Ziel erreicht habt?

-
-
-
-

Welche Meilensteine wollt ihr im Hinblick auf euer Ziel setzen?

-
-
-
-

Wie laut er euer Commitment in Bezug auf euer Ziel:

.....
.....
.....

Zielvereinbarungen im Überblick

Meine Ziele für mich

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Meine Ziele für unsere Beziehung

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Unsere gemeinsamen Ziele für unsere Beziehung:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Unser Commitment für die Zeit während des Praxisprogramms:

.....
.....
.....

Namen und Datum:

.....

Textquelle: CoupleCare®