

Ziele anstreben — im Augenblick leben?

„Der Weg ist das Ziel.“ Dieser Satz ist nicht leicht zu verstehen, aber angeblich liegt darin der Schlüssel zu einem glücklichen Leben.

Solange man dieses Geheimnis jedoch nicht ergründet hat, wird man immer wieder vor der unangenehmen Entscheidung stehen: im Augenblick zu leben oder ein Ziel anzustreben. Du kennst sicher auch Momente, wo diese Gegensätze absolut nicht unter einen Hut zu bringen sind:

„Ich möchte die Schularbeit schaffen, aber bei dem schönen Wetter unbedingt baden gehen.“

„Ich will abnehmen, aber jetzt sofort in diese Schokolade beißen.“ „Ich möchte auf ein Fahrrad sparen, aber heute trotzdem ins Kino gehen.“ usw.

Gibt es auch in deiner Innenwelt INSIDER, die sich über derlei Probleme öfter uneins sind?

Hast du ein Ziel, von dem ein innerer Miesmacher behauptet, du könntest es sowieso nicht erreichen? Und wie begründet dieser INSIDER das?

Grübeln deine INSIDER zu oft über weit entfernte Ziele nach und lebst du deshalb zu wenig im Augenblick?

Kannst du gut entspannen, oder stresst dich dein innerer Antreiber sogar an Feiertagen mit Vorwürfen, dass du zu wenig für deine Ziele tust?

Überlegst du dir Strategien, um deine Ziele zu erreichen? Zum Beispiel, den Weg zum Ziel in kleine Schritte oder Etappen zu unterteilen?

Sind deine Ziele nur verschwommene Wunschbilder oder steht ein starker Wille hinter dem, was du dir vorgenommen hast?

Kennst du deine Ziele überhaupt?

