

Angst, eigene Ziele zu verfehlen – wie bleibe ich zuversichtlich?

Von Felicitas von Elverfeldt
16. Dezember 2020

Selbstgesetzte Ziele gelten als Schlüssel zum Erfolg. Doch was, wenn die eigenen Ziele Versagensängste auslösen? Coach Felicitas von Elverfeldt rät zu einer nüchternen Analyse, welche Ziele überhaupt sinnvoll sind.

Man solle sich Ziele setzen, um im Beruf voranzukommen - so lautet ein häufiger Rat im Berufsleben. Was aber, wenn die selbstgesetzten Ziele nur noch Stress oder Beklemmungen auslösen? Was, wenn die Angst, die Ziele nicht zu erreichen, plötzlich alles überlagert, und sich ein ständiges schlechtes Gewissen einstellt? „Wie beruhige ich mein Gewissen, dass ich meine Ziele erreichen kann und werde?“, fragte eine Wiwo-Leserin. Für Coach Felicitas von Elverfeldt ist das nur eine Teilfrage. Wichtig sei nämlich, erst einmal die eigenen Ziele zu überprüfen. Darauf, ob sie überhaupt noch Gültigkeit haben - und ob sie realistisch seien.

Antwort: Die Ursache für diese Sorge ist meist ein Glaubenssatz wie: „Ich bin nicht gut genug“, der in der Biografie geprägt wurde. Es hilft, das erst einmal zu erkennen und aufzuarbeiten. Das ist allerdings ein längerer Prozess, der Ihnen akut nicht weiterhilft. Versuchen Sie dazu zunächst emotional Abstand zu gewinnen und sich so gut wie möglich in einen entspannten Zustand zu bringen.

Dabei können diese Übungen helfen, die nur wenige Minuten dauern.

Fünf bewusste Atemzüge in den Bauch entspannen den ganzen Körper. Atmen Sie dazu durch die Zähne.

- Beschreiben Sie in Gedanken fünf Gegenstände in Größe, Farbe und Form, ohne sie zu bewerten. Das hilft Ihnen, in den rationalen Modus zu wechseln. Ohne Gefühlsüberflutung können Sie auch gelassener reagieren.
- Stellen Sie sich Ihr unangenehmes Gefühl im Raum als Symbol vor. Dann atmen Sie bewusst und lächeln Sie das Gefühl mit Mitgefühl an.
- Überlegen Sie sich: Wie würde ich jetzt mit mir in der Rolle meiner eigenen Führungskraft, in der meines Vaters, meiner Mutter oder eines Freundes oder eine Freundin umgehen?
- Überlegen Sie sich Musik- oder Filmtitel, die zu Ihrer Situation passen.
- Hören Sie in Gedanken Ihre Lieblingsmusik oder singen Sie sie.
- Stellen Sie sich die Frage: Was ist wichtiger in meinem Leben als das, was mich gerade so umtreibt - und wie wichtig wird das noch in zehn Jahren sein?

Wenn Sie sich auf diese Weise entspannt haben, können Sie realistisch prüfen, welche Ziele Sie erreichen können. Und welche Sie überhaupt erreichen wollen. Welche Ihrer Erwartungen an sich selbst sind in dieser Situation angemessen und realistisch, wenn Sie achtsam mit sich umgehen? Sind Sie vielleicht zu streng mit sich oder strenger als mit anderen?

Setzen Sie sich realistische Ziele für jeden Tag und priorisieren Sie diese. Belohnen Sie sich selbst, wenn Sie Ihre wesentlichen Tagesziele erreicht haben. Ob Sie glauben, dass Sie Ihre Ziele erreichen, oder glauben, dass sie Ihre Ziele nicht erreichen: Sie werden vermutlich Recht haben.

Felicitas von Elverfeldt ist Inhaberin von [Elverfeldt Coaching](#) und arbeitet seit 1995 als Business Coach für Führungskräfte aus Unternehmen und für Privatpersonen. Elverfeldt ist Diplom-Psychologin mit Schwerpunkt Wirtschaftspsychologie und arbeitete mehrere Jahre in internationalen Konzernen. Sie ist zertifizierter Coach von Siemens AG Learning Campus und Autorin von „Selbstcoaching für Manager“ sowie zahlreicher Artikel in der Wirtschaftspresse.

Quelle: <https://www.wiwo.de/erfolg/management/rat-der-weisen-angst-eigene-ziele-zu-verfehlen-wie-bleibe-ich-zuversichtlich/26721174.html>