

# Am Ziel deiner Wünsche wirst du jedenfalls eins vermissen: dein Wandern zum Ziel.

- Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach

Hast du dir diese Frage schon einmal gestellt?

## Wofür ist es gut noch nicht am Ziel zu sein?

Passenderweise nennt man diese Frageform "zielorientierte Frage" - diese Art der Fragen kann dir dabei helfen Hindernisse für die Erreichung deines Ziels aufzudecken, versteckte Gewinne, die durch Nichterreichen des Ziels vorhanden sind, zu ermitteln und Prioritätsirrtümer bei der Zielsetzung aufzudecken. (Quelle: Akademie Gesundes Leben)

Wenn wir uns ein Ziel setzen, ganz egal in welchem Lebensbereich, bauen wir damit automatisch eine Erwartung an uns selber auf. Wenn wir uns diese Frage nie stellen, setzen wir uns selber unter Druck und sorgen damit dafür, dass wir unser Selbstvertrauen verlieren oder weiter zerstören, wenn wir das Ziel nicht (in der gewünschten Zeit) erreichen. Wir enttäuschen uns selber und das tut ziemlich weh.

Es ist aber unsere eigene Entscheidung, wie wir mit der Nichterreichen eines Ziels umgehen! Enttäuscht zu sein ist nicht die einzige Wahrheit. Es kann genau so wahr sein, die Möglichkeiten und Chancen darin zu sehen, noch nicht am Ziel zu sein. Es gibt **immer** zwei Seiten. Und du kannst frei wählen, welche Seite deine Wahrheit ist.

Und sollten unsere eigenen Gefühle, das Vertrauen in uns selbst, nicht oberste Priorität haben?

Also, wofür ist es für dich gut noch nicht am Ziel zu sein?

Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach liefert dir zumindest einen Grund. Der Weg zum Ziel ist mit einem Mal beendet, wenn wir es erreichen. Stell es dir vor wie eine Wanderung oder eine Reise in deinen Traumurlaub. Die Wochen vor der Abreise sind gefüllt mit Vorfreude, du hast dieses kribbelige Gefühl, bist aufgereggt, voller Erwartungen, möchtest am liebsten, dass es sofort losgeht - aber wollen wir das wirklich? Wollen wir wirklich, dass es sofort losgeht oder wollen wir die Vorfreude noch ein bisschen genießen? Ohne Frage, angekommen im Traumreiseziel ist es wunderschön, vielleicht werden die Erwartungen sogar übertroffen, aber rückblickend hatte die Zeit vor der Abreise auch ihren ganz

eigenen Charme, oder? Also planen wir - wieder zuhause angekommen - das nächste Abenteuer und das nicht nur wegen dem Erlebnis an sich, sondern auch ein bisschen wegen der Vorfreude, oder? ;-)

---

## **Ernährung**

Du willst abnehmen? Muskeln aufbauen? Deine Ernährung umstellen?

Wofür ist es gut, dass du noch nicht abgenommen hast? Welche positiven Nebenwirkungen hat das Nichterreichen deines Ziels? Gibt es versteckte Gewinne? Was lernst du durch das Nichterreichen? Was passiert, wenn du das Ziel erreichst? Wird sich das Erreichen deines Ziels auf irgendwelche Bereiche deines Lebens negativ auswirken? Wie sind die Reaktionen in deinem Umfeld, wenn du dein Ziel erreicht hast? Und wie sind sie, während du auf dem Weg zu deinem Ziel bist?

---

## **Fitness**

Wofür ist es gut, dass du noch nicht die Leistung bringst, die du anstrebst?

Welche Hindernisse gibt es? Wo liegen deine Prioritäten? Würde eine Verschiebung deiner Prioritäten etwas verändern? Welchen Vorteil hast du denen gegenüber, die bereits das können, was du anstrebst?

---

## **Selbstliebe**

In der Einleitung habe ich schon von Selbstvertrauen gesprochen. Selbstvertrauen ist deine eigene Bewertung von dir selber. Wie sehr kannst du dir selbst vertrauen? Wie viel Sorge hast du, dich selber zu enttäuschen? Wie oft hast du dich selber schon enttäuscht? Hast du auch das Gefühl, nie "genug" zu sein?

Was würde sich verändern, wenn du Misserfolg nicht mehr als Enttäuschung, sondern als Chance sehen würdest? Wofür wäre es dann gut, noch nicht am Ziel zu sein?

**Du machst die Regeln.** Du stellst die Erwartungen an dich selber auf. Und du kannst sie auch verändern.

Mal angenommen, du möchtest abnehmen, um dich endlich wohl in deinem Körper zu fühlen und dich endlich selbst lieben zu können. Wofür ist es dann gut, noch nicht am Ziel zu sein? Es ist die Möglichkeit schon jetzt zu lernen dich selbst anzunehmen und zu lieben. Wenn du es jetzt kannst, wirst du es immer können. Wenn du es jetzt nicht kannst, wirst du

es auch nicht mit 10kg weniger können.

---

**Die (bisherige) Nichterreichung deines Ziels ist keine Enttäuschung, sondern die Chance schon jetzt sofort mehr über dich selbst hinaus zu wachsen, als du es durch die einfache Erreichung des Ziels je könntest.**

Hab Spaß auf dem Weg zum Ziel  
Deine Bianca