

ACT Handeln

Klar und bestimmt handeln, Ziele setzen

Rufe dir deine Werte in Erinnerung zu diesen Bereichen (siehe Fragebogen zu den Lebenswerten):

1. Familie
2. Partnerschaft
3. Freundschaften
4. Arbeit/Studium
5. Ausbildung und persönliche Entwicklung
6. Erholung / Freizeit
7. Spiritualität
8. Leben in Gemeinschaft
9. Umwelt und Natur
10. Gesundheit und Körper

Stelle dir nun die Frage: in welchem dieser Bereiche bin ich am wenigsten in Kontakt mit meinen Werten? Welcher Bereich ist der wichtigste, mit zu arbeiten ich jetzt beginnen kann?

Ziele setzen

Ein zentraler Fokus von ACT ist, dass wir uns Ziele setzen, geleitet von unseren Werten. Deshalb ist der 1. Schritt, bevor ich mir Ziele setze, dass ich kläre, welcher Wert oder welche Werte ich meinen Zielen zugrunde legen will.

Schritt 1: Mein Wert / Meine Werte, die diesen Zielen zugrunde liegen:

.....

Wenn ich mir Ziele setze, achte ich darauf, dass sie SMART sind

Spezifisch: Lege fest, welche Handlungen ich durchführen will, wann und wo ich das tun will, und wer oder was daran beteiligt ist. Ein unspezifisches Ziel wäre: „Ich will mehr Zeit mit meinen Kindern verbringen.“ Ein spezifisches Ziel: „Ich werde am Samstag mit den Kindern in den Park gehen und mit ihnen Fußball spielen.“ Ein unspezifisches Ziel: „Ich werde meiner Frau gegenüber liebevoller sein.“ Ein spezifisches Ziel: „Ich werde meiner Frau in der Mittagspause anrufen und ihr sagen, dass ich sie liebe.“

Sinnvoll (Meaningful): Das Ziel sollte für mich persönlich Sinn machen. Wenn es wirklich durch meine Werte geleitet ist, und nicht einer starren Regel folgt, oder dem Bedürfnis, es anderen recht zu machen, oder der Neigung, einem Schmerz auszuweichen, dann wird es Sinn machen. Wenn es sich sinnlos oder ohne tiefere Absicht anfühlt, dann überprüfe, ob es wirklich durch meine Werte geleitet ist.

Situationsangepasst (Adaptive): Hilft mir dieses Ziel, soweit ich es voraussagen kann, mein Leben in einer Richtung vorwärts zu bringen, die die Qualität dieses Lebens erhöhen wird?

Realistisch: Das Ziel sollte für mich erreichbar sein. Berücksichtige dabei die Gesundheit, das Zeitbudget, die finanzielle Situation, und ob die nötigen Fähigkeiten vorhanden sind

Termin: damit mein Ziel noch spezifischer wird, wähle ein Datum und eine Zeit dafür aus. Falls das nicht möglich ist, grenze den Zeitraum für das Ziel ein, so gut es möglich ist.

Schritt 2: Schreibe eine gestufte Serie von Zielen auf, beginne mit ganz kleinen einfachen Zielen, die ich sofort erreichen kann, bis hinauf zu langfristigen Zielen, die ich allenfalls erst nach Monaten oder Jahren erreichen kann.

1. Sich ein unmittelbares Ziel setzen

Stelle dir die Frage: Welches ist die kleinste, leichteste Sache, die ich heute tun kann, um im Einklang mit diesem Wert zu sein? Bei der Formulierung eines Ziels ist es wichtig, möglichst genau zu formulieren, was man tun will. Das Ziel sollte erreichbar sein.

2. Sich kurzfristige Ziele setzen

Stelle dir die Frage: welche kleinen Dinge, die mit diesem Wert in Einklang stehen, kann ich in den nächsten Tagen und Wochen tun? Präzise sein.

3. Sich mittelfristige Ziele setzen

Stelle dir die Frage: welche größeren Herausforderungen, die mich in die gewünschte Richtung bringen, kann ich mir in den nächsten Wochen und Monaten stellen? Präzise sein.

4. Sich langfristige Ziele setzen

Stelle dir die Frage: welche größeren Herausforderungen, die mich in die gewünschte Richtung bringen, kann ich mir für die nächsten Jahre stellen? Wo möchte ich in ein paar Jahren sein? Hier sind Träume erlaubt...