

SAMSTAG 29. JANUAR 2011

[www.rp-online.de/jobs](http://www.rp-online.de/jobs)

# Ziele positiv formulieren

(tmm) Berufliche Ziele sollten am besten positiv formuliert werden. Das rät der Motivationstrainer Dirk Schmidt aus Düsseldorf. „Viele machen den Fehler, dass sie sich Vermeidungsziele vornehmen“, sagt Schmidt. Das gehe aber nach hinten los: „Das ist wie beim Golfen, wenn ich über einen Wassergraben schlagen muss und denke: ‚Bloß nicht ins Wasser schlagen.‘ Wo landet der Ball dann? Im Wasser!“ Beschäftigte sollten sich daher lieber „Anstrebungsziele“ setzen: „Ich muss mir also klar-



**Motiviert** Trainer Dirk Schmidt

RP-ARCHIVFOTO: PAUL ESSER

machen, was ich erreichen will.“

Sie nehmen sich also besser vor, früher Feierabend statt weniger Überstunden zu machen. Oder mehr zu delegie-

ren, statt sich weniger Arbeit aufhalsen zu lassen. Wichtig sei auch, sich klarzumachen, warum man etwas ändern oder erreichen will. Der Voratz „Ich muss etwas für meine Karriere tun“ oder „Ich muss meine Fremdsprachenkenntnisse verbessern“ scheitert leicht, weil er nach einer reinen Pflicht-Erfüllung klingt. Das motiviert nicht gerade. „Muss ist ein Zwang, da kommt die Motivation von außen. Besser ist es ‚Ich will‘ zu sagen, da macht man es gerne“, erklärt Schmidt.