

Podcast-Transkript zum Thema „Lebensziele“

Titel: Vom Träumen, Planen und Leben

Moderatorin (Klara): Hallo und herzlich willkommen zu unserem neuem Mynd!Cast. In der heutigen Folge wird es sehr spannend, denn wir wollen einmal gemeinsam mit Euch einen Blick in die Kristallkugel werfen.

Moderator (Hannes): Und damit auch ein Hallo von mir und wie Klara eben schon erwähnte, schauen wir heute in die Zukunft, genauer gesagt in Eure Zukunft, bzw. was Ihr davon erwartet, wo es in Eurem Leben hingehen soll, was Eure Ziele und Eure Träume sind. Und genau jetzt ist der richtige Zeitpunkt, sich diese Fragen zu stellen, denn Ihr bereitet Euch ja gerade in der Berufsschule auf Eure Zukunft vor und wollt wahrscheinlich auch versuchen, all Eure Träume Wirklichkeit werden zu lassen – im beruflichen, aber natürlich auch im privaten.

O-Ton 1 (Umfrage): ‚Also ich hoffe, ich mach ‘nen guten Abschluss und krieg dann natürlich ‘nen guten Job‘ – ‚Als Mädchen ist es natürlich etwas komplizierter, klar will ich auch erst einmal arbeiten in ‘nem Job, der Spaß macht, aber Familie und Kinder und so, das will ich natürlich auch irgendwann alles ‘mal haben‘ – ‚Ehrlich gesagt hab‘ noch gar keine genaue Vorstellung. Einfach zufrieden sein und am Ende nix bereuen.‘ – ‚Am liebsten würde ich nach der Schule und der Ausbildung erst einmal eine Weltreise mit zwei Freunden machen, davon träume ich schon wirklich lange‘.

Moderatorin (Klara): Bevor Ihr Euch ein Ziel setzt oder, falls Ihr schon eines habt, es angeht, solltet Ihr natürlich erst einmal eine Bestandsaufnahme machen, wo Ihr gerade im Leben steht. Also euch fragen: Was sind meine Stärken? Was sind meine Schwächen? Was ist mir wichtig? Und was bringt es mir wirklich, wenn ich bestimmte Ziele erreiche? Das heißt nichts anderes, als dass Ihr die Weichen für Euer künftiges Leben stellt. Und dafür solltet Ihr Euch wirklich Zeit nehmen, denn am Ende seid Ihr auch allein dafür verantwortlich, wohin Eure Lebensreise geht. Stellt Euch vor Ihr steht auf einem Sprungbrett und wollt in das nächste Level in Eurem Leben springen. Jetzt kommt es auf die richtige Sprungtechnik an, damit Ihr auch dort ankommt, wo Ihr hinwollt. Und die erklärt uns jetzt der Psychologe Johannes Lange:

O-Ton 2 (Experte, Psychologe): Ja, wenn Ihr Euer Ziel gefunden habt, heißt es alles dafür geben und dranbleiben. Das gelingt am besten, wenn man das Ziel zuvor richtig definiert hat. Ziele richtig definieren kann man z. B. mit der SMART Methode. Das steht für spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert. Definiert also Euer Ziel so konkret und spezifisch wie möglich – nur so wisst Ihr, was Ihr benötigt, um Euer Ziel dann auch zu erreichen und könnt am Ende auch eindeutig feststellen, ob Ihr Euer Ziel erreicht habt (Stichwort Messbarkeit). Wichtig ist auch, dass das Ziel für Euch persönlich attraktiv ist. Nicht für Eure Eltern, Lehrer oder Ausbilder. Wenn man etwas von sich heraus will, und nicht von außen aufgedrückt bekommt, dann spricht man von intrinsischer Motivation. Und mit der gehen einem die Dinge viel leichter von der Hand. Darüber hinaus solltet Ihr in Eurer Planung so realistisch wie möglich sein. Berücksichtigt dabei z. B. auch Eure zur Verfügung stehende Zeit und Möglichkeiten. Und überlegt Euch, bis wann Ihr das Ziel erreicht haben wollt. Sonst verliert Ihr auf Dauer den Antrieb und wisst gar nicht, wann Ihr überprüfen könnt, ob Ihr Euer Ziel nun eigentlich erreicht habt. Und ebenfalls ganz wichtig: Am Ende eines erreichten Ziels sollte immer eine Belohnung stehen. Außerdem könnt Ihr Euren Verwandten oder Freunden von Euren Zielen berichten. Das spornt zum einen an, auch wirklich dranzubleiben und zum anderen erntet Ihr bestimmt das ein oder andere Lob, wenn Ihr es erreicht habt. Und das wiederum wird Euch motivieren, das nächste Ziel dann genauso anzugehen.

Moderatorin (Klara): Nun gibt es bestimmt einige unter Euch, die gerade nach Ausbildung und Schulzeit überhaupt keine Lust haben, sich schon wieder mit Planen und Organisieren zu beschäftigen. Die lieber einfach 'mal alles auf sich zukommen lassen wollen. Und für eine gewisse Zeit macht das auch durchaus Sinn, mal abzuschalten, den Kopf freizukriegen und sich zu regenerieren. Aber auf Dauer ist das ein unbefriedigender Zustand, mit dem Ihr Euch unter Umständen sogar Eure Zukunft verbauen könnt. Dazu noch einmal Johannes Lange:

O-Ton 3 (Experte, Psychologe): Ihr kennt vielleicht den Spruch: "Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer noch schneller als derjenige, der ohne Ziel umherirrt." Denn ganz egal, was Ihr in Eurem Leben für wichtig und lebenswert haltet: Um das zu erreichen oder zu erhalten, müssen Ziele gesetzt und verfolgt werden. Und jeder Mensch braucht eine Richtung, in die er sich bewegt. Und ganz egal, ob es die berufliche Laufbahn, die Gründung einer Familie oder der Traum von einer Musikerkarriere ist, Ziele setzen bedeutet, Euer Leben in die eigene Hand zu nehmen und in genau die Richtung zu lenken, die Ihr für das Richtige erachtet. Und darüber hinaus sind neben dem persönlichen Erfolgsgefühl, wenn man sein Ziel erreicht hat, die allgemeinen Vorteile auch wissenschaftlich schon längst bestätigt. So hat z. B. das erfolgreiche Setzen und Erfüllen von Zielen noch andere, sehr positive Auswirkungen, vor allem auf Eure Selbstachtung und Euer Selbstbewusstsein, zwei Gefühle, die im Grunde mit die beste Medizin auch für unsere psychische Gesundheit sind.

Moderator (Hannes): Ziele zu verfolgen und sie auch zu erreichen, kann aber manchmal auch ein steiniger Weg sein. Wenn wir dabei scheitern, liegt das oft auch an der Angst, es nicht zu schaffen. Aber viele Jugendliche haben nicht nur Angst vorm Scheitern, sondern sie sorgen sich verständlicherweise auch sehr um die Welt, in der sie leben:

O-Ton 4 (Umfrage): „Mir macht es Angst, wie sich unsere Welt entwickelt, vor allem wie Menschen mit unterschiedlichen Meinungen inzwischen miteinander umgehen“ – „Im Moment ist meine größte Angst, dass ich meine Ausbildung nicht schaffe“ – „Mittlerweile sagen ja auch viele, dass der Klimawandel eigentlich gar nicht sooo schlimm ist, aber ich hab' da gar kein gutes Gefühl dabei“ – „Ich hab' natürlich noch keine Idee und keinen Plan, was ich nach der Schule konkret machen will, aber irgendwie spricht mich gerade jeder darauf an und das macht mir schon ein bisschen Angst“ – „Mir fällt's manchmal schon schwer, mich zu motivieren. Ich habe schon ein bisschen Angst vor dem was da nach der Schule kommt und ob ich 'nen coolen Job bekomme“,– „Ich würde gerne als selbstständiger, freiberuflicher Künstler arbeiten, aber mir raten so viele davon ab, jetzt bin ich schon ganz verunsichert.“

Moderatorin (Klara): Aber wenn man sich von seiner Angst lähmen lässt und nie etwas wagt, wird man auch nie herausfinden, was man alles hätte erreichen können. Und immer wieder hören wir von älteren Menschen, die es am Ende ihres Lebens sehr bedauern, etwas gar nicht erst probiert zu haben, als sie noch jünger waren. Und Ihr dürft auch nicht vergessen: Scheitern gehört zum Leben dazu. Keiner ist ständig auf der Gewinnerstraße und aus Fehlern lernt man ja bekanntlich auch. Und genau das ist der richtige Ansatz: Ängste und Zweifel kann man nämlich auch gut nutzen, um selbst noch stärker zu werden. Dazu noch einmal Johannes Lange:

O-Ton 2 (Experte, Psychologe): Erkennen, was genau einem Angst macht, schafft schon mal erste Klarheit. Verstehen, was man in dieser Situation selbst tun kann, bringt einen dann noch weiter voran. Man sollte sich also fragen: Was kann ich jetzt ganz konkret tun, damit meine Angst ein wenig kleiner wird und ich mich besser fühle? Und dann genau auch das tun! Entscheidend ist, dass man sich selbst stärkt und sich klar macht, welches Knowhow, welche Fähigkeiten und Kompetenzen man selbst hat. Am besten man schreibt diese Fakten auf und legt sich damit seine persönliche Kompetenz-Schatzkiste an, auf die man dann bauen kann. Man sollte sich anschließend fragen, was man aktiv tun kann, um seine Stärken vermehrt einzusetzen. Seine Zukunft selbst gestalten heißt darüber hinaus

auch, flexibel zu bleiben und sich an äußere Bedingungen immer wieder anpassen zu können. Die Zukunft in die eigene Hand zu nehmen ist keine einmalige Aktion. Es kommt darauf an, dranzubleiben und immer wieder das eigene Denken und Verhalten bewusst zu lenken. Flexibilität meint aber auch, dass sich Eure Ziele ändern können. Das erfordert Mut, sich das einzugestehen. Und natürlich auch das Abwägen: Hat sich wirklich mein Ziel verändert, oder hindert mich gerade meine Angst? Denn Eure Ängste sollten Euch nicht lähmen. Aktiv bleiben heißt hier das Zauberwort: Immer wieder nach Möglichkeiten suchen, den Inhalt seiner Kompetenz-Schatzkiste aktiv anzuwenden und mit neuen Fähigkeiten zu ergänzen. Ihr habt viel zu bieten – setzt es ein für Eure ganz persönliche erfolgreiche Zukunft! Denn wer aktiv im Leben voran geht, den kann die Angst dann auch nicht einholen.

Moderator (Hannes): Und darum geht es doch: Ängste gehören zu unserem Leben dazu, aber Ihr könnt lernen, diese anzunehmen, damit umzugehen und diese sogar für Euch zu nutzen. Ist doch klar, dass man im Leben auch mit Enttäuschungen und schlechten Erfahrungen rechnen muss, aber lebt Euren Traum und versucht nicht zu sehr den Erwartungen anderer zu entsprechen.

Moderatorin (Klara): Da kann ich Hannes nur zustimmen, denn jeder von uns ist eine eigene Persönlichkeit mit ganz eigenen Träumen und Wünschen. Und deswegen sollte in Eurem Leben vor allem eines zählen: Mein Lebensziel ist es nicht perfekt, sondern glücklich zu sein. – ENDE –