

Ziele setzen



Nicht alle Ziele sind gleich hilfreich. Manche Ziele hast du selbst in der Hand – andere hängen von äußeren Faktoren ab. Wenn du deine Ziele bewusst formulierst, wirst du klarer, motivierter und kannst Rückschläge besser einordnen.

Zielart	Beschreibung	Beispiel
Handlungsziel	Was du konkret tust	Ich mache 3 Kicks nach der Wende
Leistungsziel	Welche Leistung du erreichen willst	Ich schwimme 100m Freistil unter 1:05 min
Ergebnisziel	Was du erreichen willst – abhängig von anderen	Ich möchte unter den schnellsten 8 sein

Wenn du deine Handlungsziele erreichst, ist die Chance hoch, dass du dein Leistungsziel erreichst. Und wenn du dein Leistungsziel erreichst, steigen die Chancen für dein Ergebnisziel. Erfolg entsteht von innen nach außen – Schritt für Schritt.



Denke an eine bevorstehende Herausforderung oder Saison und formuliere zu diesem Kontext je ein Ziel oder mehrere Ziele pro Kategorie.

● Handlungsziel(e): _____

● Leistungsziel(e): _____

● Ergebnisziel(e): _____

🔍 Reflexion

1. Welches dieser Ziele motiviert dich am meisten – warum? 2. Wo verlierst du vielleicht Energie, weil du dich zu sehr auf Ergebnisziele fokussierst? 3. Wie kannst du aus einem Ergebnisziel ein konkretes Handlungsziel machen?

✅ Fazit

Je näher dein Ziel an deinem Einflussbereich liegt, desto wirkungsvoller ist es.

Handlungsziele = Kontrolle.

Leistungsziele = Orientierung.

Ergebnisziele = Motivation – aber nicht steuerbar.