

## So erreichen Sie Ihre Ziele für das neue Jahr

Samstag, 30.12.2023, 12:57 · von FOCUS-online-Gastautor [Rainer Zitelmann](https://www.focus.de/politik/deutschland/rainer-zitelmann_id_11716949.html)



Neues Jahr, neue Ziele. Wie Sie die richtig setzen, erklärt Rainer Zitelmann.

Getty Images

FOCUS-online-Gastautor [Rainer Zitelmann](https://www.focus.de/politik/deutschland/rainer-zitelmann_id_11716949.html)  
Samstag, 30.12.2023, 12:57 (<https://www.focus.de/archiv/gesundheit/30-12-2023/>)

Viele Menschen setzen sich Ziele für das neue Jahr, scheitern jedoch an der Umsetzung. Rainer Zitelmann, dessen Bestseller „Setze dir größere Ziele“ in 15 Sprachen erfolgreich ist, verrät drei Tricks, wie Sie Ihre Ziele erreichen.

Ich kenne viele sehr erfolgreiche Menschen, die am Silvesterabend ihre Ziele für das neue Jahr aufschreiben. Gehören Sie dazu? Ich habe sehr gute Erfahrungen damit gemacht. Vor zwei Jahren schrieb ich mir am Silvesterabend auf, dass mein Buch „Die 10 Irrtümer der Antikapitalisten“ in 20 Sprachen erscheinen soll. Mein Ziel war es, alle 20 Verträge im kommenden Jahr zu unterschreiben. Das war ambitioniert, denn mein bislang erfolgreichstes Buch („Setze dir größere Ziele“) ist in 15 Sprachen erschienen, aber das hatte zwölf Jahre gedauert, nicht zwölf Monate. Ich habe mein Ziel erreicht, inzwischen sind sogar 30 Verträge für mein Kapitalismus-Buch unterschrieben und 25 Übersetzungen stehen schon in meinem Bücherregal. Die meisten dieser Länder habe ich in diesem und im letzten Jahr besucht, auch das hatte ich mir vorgenommen.

### Große Ziele setzen, aufschreiben und verinnerlichen

Ich habe also wieder erfahren: Es lohnt sich, Ziele aufzuschreiben und es lohnt sich, große Ziele zu setzen. Natürlich ist es keine Garantie, dass Sie Ihre Ziele stets erreichen, aber es erhöht die Wahrscheinlichkeit beträchtlich. Sicher, wer sich erst gar keine Ziele setzt, der kann auch nicht scheitern. Das zumindest glauben viele Menschen. Tatsache ist, dass sie schon gescheitert sind, weil sie kapituliert haben, bevor sie es überhaupt versucht haben.

Das Aufschreiben wirkt Wunder. Das habe ich in vielen Gesprächen mit extrem erfolgreichen Menschen immer wieder bestätigt bekommen. Aber Aufschreiben alleine ist zu wenig. Sie müssen sich Ihr Ziel jeden Tag in Ihr Unterbewusstsein einprogrammieren. Ich habe dafür eine sehr wirksame Methode entwickelt, [die ich hier ausführlich beschreibe](https://zitelmann-freiheit.de/autogenes-training).

Kurz zusammengefasst: Ich wende das „Autogene Training“ an, eine Entspannungsmethode, die manche vielleicht kennen oder vielleicht sogar beherrschen. Wer das „Autogene Training“ gelernt hat, der weiß, wie man sich in einen Zustand tiefster

Entspannung versetzt, so wie bei der Selbsthypnose. In diesem Zustand kann man sich Ziele einprogrammieren. Diese Ziele sollten spezifisch sein, am besten quantifizierbar. So wie mein Ziel, 20 Verträge in einem Jahr zu unterschreiben.

Und die Ziele sollten wirklich groß und ambitioniert sein. Manche Menschen, die ihre Ziele verfehlen, reagieren darauf so, dass sie sich entweder gar keine Ziele mehr setzen oder „kleinere [Brötchen\(/familie/eltern/genuss/blitz-teig-broetchen-selber-backen-in-nur-zehn-minuten\\_id\\_9930729.html\)](https://zitelmann-freiheit.de/autogenes-training) backen“. Hintergrund ist die Angst vor dem Versagen. Es scheint paradox, aber wenn Sie bislang oft gescheitert sind, dann sollten Sie sich vielleicht sogar größere Ziele setzen. Größere Ziele haben den Vorteil, dass sie eine größere Motivationskraft und Begeisterung entfachen.

## Schluss mit kleinen Brötchen

Elon Musk hat sich sogar gigantisch große Ziele gesetzt. Anfang der 2000er Jahre, nachdem er die Firma PayPal verkauft hatte, saß er mit ehemaligen Mitarbeitern in Las Vegas zusammen und einer fragte ihn, was er für die Zukunft plane. Musks Antwort: „Ich will den Mars besiedeln. Meine Lebensaufgabe ist es, aus der Menschheit eine multiplanetare Zivilisation zu machen.“ Die Reaktion des Mitarbeiters: „Alter, du bist völlig Banane.“

Nun, auf dem Mars ist Musk noch nicht. Aber er hat das erfolgreichste private Raumfahrtunternehmen gebaut mit Raketen, die viel besser und viel billiger sind als alles, was bisher je von staatlichen Raumfahrtbehörden gebaut wurde. Dabei explodierten die ersten drei seiner Raketen nach dem Start und er war fast pleite.

Was tat Musk, wenn er wirklich in brutalen Schwierigkeiten steckte? Reduzierte er seine Ziele und nahm sich vor, „kleinere Brötchen zu backen“? Im Gegenteil. Gerade dann wandte er sich den fernen Visionen für die Zukunft zu und diskutierte zum Beispiel das Design der Raumanzüge, die das Unternehmen entwickeln werde, obwohl man noch Jahre davon entfernt war, Menschen ins All zu transportieren. Ein Mitarbeiter wunderte sich: „Die sitzen hier und erörtern ernsthaft Pläne, eine Stadt auf dem Mars zu bauen, und debattieren darüber, was die Leute dort anziehen werden. Und alle tun so, als wäre es ein ganz normales Gespräch.“

Visionäre wie Steve Jobs und Elon Musk wussten, dass große Ziele, die andere als völlig unrealistisch belächeln, mehr Motivationskraft entfalten als kleine Ziele. Nun, Sie müssen sich nicht gleich das Ziel setzen, den Mars zu besiedeln. Aber wenn Sie die Wahrscheinlichkeit erhöhen wollen, Ihre Ziele zu erreichen, sollten Sie drei Dinge tun:

Hören Sie auf, kleine Brötchen zu backen und setzen sich größere Ziele.

Schreiben Sie die Ziele auf, am besten in einem Buch, das sie extra dafür anlegen.

[Lernen Sie das Autogene Training\(https://zitelmann-freiheit.de/autogenes-training\)](https://zitelmann-freiheit.de/autogenes-training) und nutzen Sie diese Methode, um sich Ihr Ziel täglich in das Unterbewusstsein einzuprogrammieren.

© BurdaForward GmbH 2023

[Drucken\(\)](#)

**Fotocredits:**

Getty Images, Rainer Zitelmann

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.