

Was sind Lebensziele?

Als Lebensziele bezeichnet man das, was Menschen sich vornehmen, während ihres Lebens zu tun. Dabei folgen sie bestimmten Vorsätzen und Moralvorstellungen.

Was sind „gute“ Ziele?

Prinzipiell gibt es keine „guten“ oder „schlechten“, „sinnvollen“ oder „sinnlosen“ Lebensziele. Damit sie uns keine Probleme bescheren, sollten sie allerdings grundsätzlich erreichbar sein, zu unseren persönlichen moralischen, sozialen und kulturellen Normen passen und sich darüber hinaus nicht gegenseitig blockieren oder gar sabotieren. Weil aber die Moralvorstellungen, die religiösen und sozialen Glaubens- und Normensysteme und die ethische, kulturelle und spezifische Entwicklung der Menschen sehr unterschiedlich sind, gibt es keinen objektiv richtigen, für alle Menschen „gültigen“ Maßstab, nach dem die eigenen Lebensziele erstellt werden könnten.

Beispiele für konkrete Lebensziele sind:

- ▶ „Ich will versuchen, einen Partner zu finden und eine Familie zu gründen.“
- ▶ „Ich möchte bis zu meinem 50. Geburtstag die Welt umsegeln.“
- ▶ „Ich möchte bei allem, was ich tue, meine eigenen moralischen Gebote befolgen.“

Beispiele für unkonkrete, untaugliche Lebensziele sind:

- ▶ „Ich möchte glücklich sein.“
- ▶ „Ich heirate Manuela und bekomme mit ihr zwei Söhne und eine Tochter.“
- ▶ „Ich tue nur, was hundertprozentig und absolut sicher ist.“
- ▶ „Kinder will ich nicht, aber im Alter würde ich mich gern um meine Enkel kümmern.“

Derartige Ziele sind untauglich, weil

- ▶ sie ein Ergebnis beschreiben und nicht die Bedingungen, die dahin führen,
- ▶ sie nicht autark, aus eigener Kraft erreichbar sind,
- ▶ sie etwas fordern oder unterstellen, was es nicht gibt, oder
- ▶ sie sich gegenseitig widersprechen, verunmöglichen oder sabotieren.

Wie erkennt man seine Lebensziele?

Die Frage nach den eigenen Lebenszielen ist für viele nicht so einfach zu beantworten, besonders dann nicht, wenn man noch nie konkret darüber nachgedacht hat. Häufig fällt die Antwort leichter, wenn man die Frage in einzelne Lebensbereiche und Lebensinhalte aufteilt:

- ▶ Was will ich im Bereich Familie, Partnerschaft und soziale Kontakte erreichen?
- ▶ Wodurch will ich meinen Lebensunterhalt verdienen und die Zielverfolgung in den andern Bereichen bezahlen?
- ▶ Was will ich in meiner Freizeit genießen? Welche Hobbys will ich verfolgen?
- ▶ Welche anderen Lebensinhalte sind mir wichtig?

Nun lassen sich diese einzelnen Bereiche mit Inhalten füllen, indem man sich folgende Fragen beantwortet: „Was will ich im jeweiligen Bereich mit der mir verbleibenden Zeit anfangen? Wie will ich sie nutzen, was will ich erreichen, so dass ich nach heutigem Wissen später sagen kann: Das war gut so! Das würde ich wieder so machen. Schade, wenn es jetzt vorbei ist, aber ich habe das Beste daraus gemacht?“

Kurz-, mittel- und langfristige Ziele

Es gibt Dinge, die stehen heute zur Entscheidung an, andere erst in etlichen Jahren und wieder andere erst in Jahrzehnten. Vielen Menschen fällt es zwar leichter, zunächst die Dinge zu be-

nennen, die ihre unmittelbare Zukunft betreffen, die ihnen „auf den Nägeln brennen“ und möglicherweise auch Probleme verursachen. Andere haben vielleicht keine Lust, so weit vorausdenken und zu planen, oder sie wollen erst sicher sein, dass es auch so kommt, wie sie es hoffen. Aber sie wären schlecht beraten, *deswegen* zunächst darauf zu verzichten, ihre langfristigen Ziele zu erarbeiten und sich stattdessen mit den kurzfristigen zu beschäftigen, denn so lange ihnen die Oberziele fehlen, können kurzfristige Ziele nicht sinnvoll bestimmt werden, weil ihnen dann die endgültige Orientierung fehlt. Kurz- und mittelfristige Ziele sind *Etappenziele* auf dem Weg zu den langfristigen Zielen!

Zuerst die langfristigen Ziele bestimmen! Einer der häufigsten Fehler bei der Lebenszielbestimmung besteht daher darin, mit den kurzfristigen Zielen zu beginnen. Das wäre so, als wenn jemand auswandern will, obwohl er sich noch nicht entschieden hat, ob er lieber nach Australien oder Kanada möchte – und trotzdem unbedingt schon losreisen will. Aber in welche Richtung soll er fahren, sodass es ihm nachher nicht leidtut, weil er – wenn er sich dann doch endlich entschieden hat – womöglich in die falsche Richtung gereist ist und den gesamten Weg nun wieder zurück muss?

Oder in einem anderen Fall: Ein Student hat Probleme, sich auf die Prüfung vorzubereiten, da er große Angst vor dem Versagen und dessen Konsequenzen hat. Eigentlich weiß er aber gar nicht so genau, warum er dieses Fach studiert, denn er hat keine Vorstellung davon, ob er jemals in diesem Bereich arbeiten möchte. Was sollte er zunächst klären: Wie er den Prüfungsstoff lernen kann, oder ob es überhaupt für seinen Lebensplan sinnvoll ist, dieses, ein anderes oder gar kein Studium abzuschließen?

Zeit- und Energieverbrauch für Ziele

Häufig unterscheiden sich die bereits gelebten Ziele gar nicht einmal inhaltlich so sehr davon, wie jemand sich dies idealerweise vorstellt, sondern er kommt lediglich mit seiner Zeit- und Energieverteilung ins Schleudern, so dass manche seiner Ziele auf der Strecke bleiben, weil der Tag eben nun einmal nur 24 Stunden hat. Es ist dann die bestehende Aufteilung von Zeit und Energie für die einzelnen Bereiche oder Lebensziele, womit manche unzufrieden sind (z.B. wenn jemand mehr Zeit und Energie für die Familie investieren möchte und weniger in seine Karriere).

Neben der reinen Lebenszielauflistung ist es daher auch zweckmäßig, zu entscheiden, wie viel Zeit und Energie man zurzeit für einzelne Ziele aufwendet, um danach entscheiden zu können, ob dies den eigenen Zielvorstellungen entspricht.