

Inhalt

Vorwort	11
1 Was man über Ziele wissen sollte	13
1.1 Wozu dienen Ziele?	13
1.2 Wozu überhaupt Ziele aufstellen?	17
1.3 Wozu Ziele erforschen und prüfen?	18
1.4 Weshalb verfolgen Menschen »keine« oder schädliche Ziele?	21
1.5 Weshalb gibt es keine »richtigen« Lebensziele?	27
1.6 »Ja, aber ...!«	32
2 Der eigenen Unzufriedenheit auf den Grund gehen: Zielprobleme	37
2.1 Welche Arten von Zielproblemen gibt es?	38
2.1.1 Qualitative Zielprobleme	38
2.1.2 Quantitative Zielprobleme	39
2.2 Welche Ursachen für Zielprobleme gibt es?	41
2.2.1 Ursachen für widersprüchliche Ziele	41
2.2.2 Ursachen für unerreichbare Ziele	42
2.2.3 Ursachen für schädliche Handlungsziele	44
2.2.4 Ursachen für »keine« oder zu wenige Handlungsziele	45
2.2.5 Ursachen für zu viele Handlungsziele	47
2.2.6 Ursachen für zu intensiv oder zu lasch verfolgte Handlungsziele	48
2.3 Welche Konsequenzen hat das?	50
2.3.1 Konsequenzen von widersprüchlichen Zielen	50
2.3.2 Konsequenzen von unerreichbaren Zielen	52
2.3.3 Konsequenzen von schädlichen Handlungs- zielen	53
2.3.4 Konsequenzen von »keinen« oder zu wenigen Handlungszielen	53
2.3.5 Konsequenzen von zu vielen Handlungszielen	54

2.3.6	Konsequenzen von zu intensiv oder zu lasch verfolgten Handlungszielen	56
2.4	Woran liegt es bei mir?	57
2.5	»Ja, aber ...!«	59
3	Wonach ticke ich?	65
3.1	Relevante Glaubensgrundsätze beleuchten	65
3.1.1	Wodurch bin ich hier?	65
3.1.2	Und was kommt danach: mausetot oder ewiges Leben?	70
3.1.3	Wozu bin ich hier?	73
3.2	Die eigenen Glaubensgrundsätze erheben	74
3.3	Glaubensgrundsätze prüfen	78
3.4	Relevante Werte beleuchten	80
3.5	Die eigenen Werte erheben	82
3.6	Werte prüfen	86
3.7	»Ja, aber ...!«	89
4	Und was mache ich hier?	93
4.1	Den Sinn des eigenen Daseins festlegen	93
4.2	Momentan verfolgte Handlungsziele bestimmen	96
4.3	Momentan verfolgte Handlungsziele prüfen	101
4.4	»Ja, aber ...!«	109
5	Den neuen Kurs bestimmen: mit Weitblick durchs Leben	111
5.1	Oberziele und langfristige Handlungsziele bestimmen	113
5.2	Etappenziele aufstellen	115
5.3	Verfügbare Zeit und Energie einteilen	117
5.4	Aufgestellte Handlungsziele prüfen	117
5.4.1	Was sollte ich an meinen momentanen Zielen verändern?	117
5.4.2	Handlungsziele widerspruchsfrei planen	118
5.4.3	Handlungsziele erreichbar planen	119

5.4.4	Fehlende Handlungsziele erstellen	120
5.4.5	Zu viele Handlungsziele reduzieren	123
5.5	Eine eigene Zielhierarchie erstellen	125
5.6	»Ja, aber ...!«	129
Anhang		137
Werkzeugkoffer: mit Weitblick ans Ziel		139
Sachwortverzeichnis		140
Zielarten im Überblick		142