

Es ist Zeit, die Grenzen zu versetzen

Vorsätze / Dieses Jahr sollen Ziele nicht nur vorgenommen, sondern auch erreicht werden.

ZOFINGEN Womit beschäftigen sich Bäuerinnen und Bauern Anfang Jahr? Mit Stallarbeit, Buchhaltung oder Waldarbeit? Machen Bäuerin und Bauer einfach weiter wie letztes Jahr?

Über sich hinauswachsen

Immer wieder taucht das Thema Ziel auf. Muss denn immer auf ein Ziel hingearbeitet werden? Es ist ja klar, dass auch dieses Jahr Tiere versorgt, Wiesen und Felder bewirtschaftet und der Haushalt erledigt werden müssen und Arbeit gibt das sicherlich genug. Da braucht es nicht noch zusätzliche Ziele. Und mit den guten Vorsätzen ist es so eine Sache.

Das neue Jahr beginnt und es sind viele Vorsätze und grosse Motivation vorhanden. Dann vergehen ein paar Tage und die anfängliche Euphorie ist verflogen. Nach ein paar Wochen ha-



Ein schriftlich formuliertes und energiegelobtes Ziel ist der erste Schritt in eine glückliche und erfolgreiche Zukunft. (Bild Nicole Amrein)

ben sich die Vorsätze in Luft aufgelöst und nächstes Jahr beginnt alles von vorn. Was nützt es also?

Sehr viel! Denn ohne ein konkretes Ziel treiben Bäuerin und Bauer vor sich hin und überlassen die Führung des Betriebes, der Familie oder der Beziehung anderen wie vielleicht der Politik, dem Nachbarn oder dem Zu-

fall. Aber dieses Jahr soll es anders werden. Es ist Zeit, über sich hinauszuwachsen und seine Grenzen zu versetzen.

Ein Ziel formulieren

Mit einem energiegelobten Ziel schaffen Bäuerin oder Bauer den ersten Schritt in eine glückliche, erfolgreiche Zukunft. Erfolgrei-

che Menschen haben mindestens eine Gemeinsamkeit, nämlich ihre Zielorientierung. Dabei spielt es keine Rolle, ob dies im Betrieb, der Familie, Beziehung, Sport, Hobby oder sonst einem Bereich ist. Erst eine Orientierung auf das, was der Mensch wirklich will, erzeugt die entsprechende Energie und die dazugehörige Planung, um das Ziel erreichen zu können.

Es ist wichtig, das Ziel richtig zu formulieren. Ein Ziel - egal ob gross oder klein - ist energiegelobt, wenn Bäuerin oder Bauer es schriftlich festhält, positiv und detailliert formuliert und mit Ich und einem Verb in der Gegenwart beginnt. Weiter muss das Ziel selbst umgesetzt werden können, das Positive des aktuellen Zustandes bewahren und anderen Zielen oder Werten nicht widersprechen. *Nicole Amrein*

Energiegelobte Ziele setzen

- Was genau wünschst du dir?
- Wann, wo und mit wem möchtest du es erreichen?
- Woran wirst du merken, dass du dein Ziel erreicht hast?
- Kannst du das Ziel selbst erreichen?
- Was willst du konkret tun, um es zu erreichen?
- Ist das Ziel für dich realistisch und doch hoch attraktiv?
- Was wird passieren, wenn du dein Ziel erreichst?
- Könnte jemand, der dir wichtig ist, etwas gegen dein Ziel haben?
- Wann startest du? *na*

ZUR PERSON



Nicole Amrein

Als Coach bietet Nicole Amrein unter anderem Unterstützung bei Persönlichkeits- und Betriebsentwicklung, Überlastung und Hofübergaben an. Mit ihrer Familie führt sie einen Hof im Luzerner Hinterland.

Weitere Informationen:
www.amrein-landwirtschaft.ch