

DIE KUNST ZIELE ZU SETZEN

AUCH PRIVATE ZIELE BEDÜRFEN EINER PLANUNG

Im Geschäft entwickeln wir Visionen, leiten lang- und kurzfristige Ziele davon ab und erarbeiten Umsetzungsstrategien; wir lassen uns jedes Jahr auf diesen Planungsprozess ein. Wie viel Zeit nehmen wir uns aber für unsere persönlichen Ziele? Lassen wir uns da auch bewusst auf einen Planungsprozess ein und nehmen wir uns genügend Zeit dafür? Die grosse Frage ist: Steuern wir unser Leben selbst oder werden wir gesteuert?

L'ART DE FIXER DES OBJECTIFS

LES OBJECTIFS PRIVÉS DOIVENT AUSSI
ÊTRE PLANIFIÉS

Notre activité professionnelle consiste à développer des projets, à en dériver des objectifs à long et court terme et à élaborer des stratégies de mise en œuvre; nous adoptons ce processus de planification chaque année. Mais combien de temps accordons-nous à nos objectifs personnels? Adoptons-nous aussi un processus de planification en y accordant suffisamment de temps? La grande question est: contrôlons-nous notre vie ou sommes-nous contrôlés?

ANDREAS BACHOFNER, BERATER UND COACH
ANDREAS@BACHOFNER.CH



Eigenverantwortung

In den letzten Jahren haben Druck und Veränderungen in allen Lebensbereichen zugenommen. Das Leben ist ein sich immer schneller drehendes Karussell. Die einen sehen die Chancen und Möglichkeiten aus diesen Veränderungen, für die anderen ist es eine Belastung und permanenter Stress. Das Leben unterliegt ständigem Wandel. Eigenverantwortung und Eigeninitiative erhalten vor diesem Hintergrund einen ganz neuen Stellenwert. Eigenverantwortung erreichen wir durch eine kritische Selbstbeurteilung, ohne zu verurteilen, eine klare Zielausrichtung und ein vorausschauendes, mutiges Navigieren. Zufriedene, erfolgreiche und gesunde Menschen gestalten ihr Leben und dessen Inhalt aktiv. Wir alle sind für unser Leben selbst verantwortlich. Nichts und niemand kann uns diese Verantwortung abnehmen, das muss als Erstes erkannt und akzeptiert werden.

Persönliche Vision und Werte

Das Herauskrystallisieren einer persönlichen Vision und die Definition der eigenen Werte bedingt Klarheit darüber, wo man steht und wohin man gehen will. Es geht um die Beantwortung von Fragen wie: Bin ich mit der heutigen Situation zufrieden – was stimmt für mich, was nicht? Was erwarte ich vom Leben? Wie soll mein Leben konkret in fünf Jahren aussehen? Die Antworten zu diesen und weiterführenden Fragen finden wir nur in uns selbst. Zur Beantwortung ist es wichtig, dass wir uns bewusst Zeit nehmen und uns an einen ruhigen Ort zurückziehen, um überhaupt einmal abschalten zu können – Kopf und Herz freizubekommen. Gefühle sollten zugelassen werden dürfen. Fragen Sie sich auch: Wenn Sie in Ihrem Leben zurückblicken, was hat Ihr Herz wirklich erfüllt? Erst wenn dieser Schritt getan ist, macht es Sinn, sich um konkrete Ziele zu kümmern. Die persönliche Vision muss als inneres, motivierendes und herzerfüllendes Bild erkenn- und spürbar sein. Sie ist unser persönlicher Polarstern, der uns immer wieder die Richtung weisen kann.

Unser Unterbewusstsein mit alten Mustern und Prägungen

Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass wir nur gerade in acht Prozent der Fälle in unserem Leben wirklich bewusst und frei entscheiden. Wir meinen zwar, dass wir selbst entscheiden, meistens hat aber das Unterbewusstsein schon entschieden, ohne dass wir das wirklich wahrnehmen. So gesehen werden wir durch unser Unterbewusstsein gesteuert. Hier sind unsere Prägungen und Verhaltensmuster aufgrund unserer gemachten

Responsabilité individuelle

Ces dernières années, la pression et les changements ont augmenté dans tous les domaines de notre existence. La vie est un carrousel qui tourne de plus en plus vite. Les uns voient des opportunités et des possibilités dans ces changements, les autres une contrainte et un stress permanent. La vie est en perpétuelle mutation. Dans ce contexte, la responsabilité et l'initiative individuelles jouent un rôle tout à fait inédit. La responsabilité individuelle naît d'une autoévaluation critique sans jugement, d'une orientation claire sur les objectifs et d'une navigation prévoyante et courageuse. Les personnes satisfaites, qui réussissent et sont en bonne santé, organisent activement leur vie et son contenu. Nous répondons tous de notre propre vie. Rien ni personne ne peut nous priver de cette responsabilité, c'est la première chose que nous devons reconnaître et accepter.

Vision et valeurs personnelles

La formation d'une vision personnelle et la définition de nos propres valeurs exigent de bien savoir où l'on est et où l'on veut aller. Nous devons répondre aux questions suivantes: suis-je satisfait de ma situation actuelle – qu'est-ce qui va, qu'est-ce qui ne va pas? Quelles sont mes attentes de la vie? A quoi doit ressembler concrètement ma vie dans cinq ans? Les réponses à ces questions, parmi tant d'autres, nous les trouvons dans notre intérieur. Pour y répondre, il est essentiel de prendre le temps qu'il faut et de s'isoler pour pouvoir au moins se déconnecter du quotidien et libérer son esprit et son cœur. Nous devons ouvrir la porte à nos sentiments. Autre question importante: en dressant une rétrospective de votre vie, qu'est-ce qui vous a réellement comblé? Passer à des objectifs concrets n'a de sens que si cette étape est franchie. La vision personnelle doit être identifiée et vécue comme une image intérieure motivante et réconfortante. Elle est notre étoile polaire personnelle qui nous indique toujours la bonne direction.

Les anciens modèles et schémas de notre subconscient

D'après une étude scientifique, nous ne décidons librement et en toute conscience dans notre vie que dans seulement 8 pour cent des cas. Nous croyons décider en toute autonomie, mais le plus souvent c'est notre subconscient qui a déjà décidé sans que nous en soyons vraiment conscients. Vu de cette manière, nous sommes contrôlés par notre subconscient, où sont enregistrés les schémas et les modèles de comportement basés sur nos expériences. Nos chemins intérieurs, qui contrôlent nos

Erfahrungen abgespeichert. Auch unsere inneren Antreiber, die uns tun lassen, was wir tun, sind hier verankert. Es ist wichtig, sich dessen bewusst zu sein, um einen Schritt darüber hinaus machen zu können. Ansonsten bewegen wir uns immer im selben Rahmen sowie denselben alten Mustern: Die Resultate werden sich ähneln und wiederholen.

Ziele sollten aus dem Herzen kommen

Rein kopflastige Ziele sind meistens schwer zu erreichen, da oftmals die innere Begeisterung, das Herzblut fehlt. Es sollten auch eigene Ziele sein und nicht Ziele, um jemandem zu gefallen oder um Anerkennung zu bekommen. Das sind keine nachhaltigen Motivatoren, denn spätestens bei deren Erreichung ist dann oft eine Leere spürbar, die sofort mit neuen Aktionen gefüllt werden muss. Ebenso müssen wir bei der Zieldefinition darauf achten, dass es ein «hin zu» (neu) und nicht ein «weg von» (alte Situation) ist. Wir dürfen ruhig unseren Gefühlen und unserer Intuition vertrauen. Oftmals haben wir dies aber verlernt, oder es ist im alltäglichen Stress verloren gegangen. Um wieder Kontakt zu unserem Inneren herzustellen, müssen wir uns zuerst entspannen können – innere Distanz zum Alltag gewinnen. Helfen können dabei Entspannungsübungen, Atemtechniken oder Meditation. Der Aufenthalt in der Natur kann Ähnliches bewirken und ist etwas sehr Wertvolles in diesem Prozess. Selbstverständlich gilt es auch unsere kognitiven Fähigkeiten zu nutzen, um die Ziele zu überprüfen und konkrete Umsetzungsschritte festzulegen.

Technisches zur Zielformulierung

Es gibt bei der Zielformulierung wichtige Punkte zu beachten. Hilfreich kann die SMART-Methode sein:

- S Spezifisch und konkret: Ist das gewünschte Resultat klar und eindeutig formuliert?
- M Messbar: Woran ist die Zielerreichung erkennbar?

actions, y sont aussi ancrés. Il est essentiel d'en avoir conscience pour pouvoir aller plus loin. A défaut, nous évoluons toujours dans le même cadre et suivant les anciens modèles: avec des résultats similaires et répétés.

Les objectifs doivent venir du cœur

Les objectifs purement intellectuels sont difficiles à atteindre, car ils sont souvent dénués d'enthousiasme intérieur et de passion. Il faut aussi que les objectifs soient personnels et non pas pour faire plaisir à quelqu'un ou obtenir une reconnaissance. Ces derniers motivateurs ne sont pas durables, car une fois les objectifs atteints on sent souvent un certain vide qui doit être comblé immédiatement par d'autres actions. En définissant les objectifs, nous devons aussi veiller à ce qu'il y ait un «vers» (nouveau) et non pas un «depuis» (ancienne situation). Nous pouvons volontiers nous laisser guider par nos sentiments et notre intuition. Mais souvent, nous avons désappris à le faire ou perdu cette faculté dans le stress quotidien. Pour recontacter notre intérieur, nous devons d'abord nous détendre – retrouver une distance intérieure avec le quotidien. Les exercices de relaxation, les techniques de respiration ou la méditation peuvent nous y aider. Un séjour en pleine nature peut avoir des effets similaires et sera très bénéfique dans ce processus. Bien entendu, nous devons aussi utiliser nos capacités cognitives pour analyser les objectifs et définir des étapes de mise en œuvre concrètes.

Volet technique de la formulation des objectifs

La formulation des objectifs exige de tenir compte de points importants. La méthode SMART peut se révéler très utile:

- S Soyez concret: la formulation du résultat est-elle claire et univoque?
- M Mesurable: à quoi reconnaîtrez-vous que l'objectif est atteint?
- A Attrayant et ambitieux: la formulation de l'objectif est-elle motivante et l'objectif



Andreas Bachofner ist seit 2003 selbstständiger Berater und Coach sowie nebenberuflich Fotograf und Buchautor. Als gelernter Tiefbauzeichner absolvierte er die Technikerschule und verschiedene betriebswirtschaftliche Weiterbildungen. Er arbeitet für Klein- und Grossunternehmen zu Themen wie Strategie, Teamentwicklung, Führung und Kommunikation. Im 2012 erschien sein erstes Buch *Alpzeit – Gelebte Traditionen im Toggenburg* und im 2014 das zweite Werk *UR-Alpen – Alp- und Bergleben im Kanton Uri*. Am 17. März 2015 leitet er für den SIA den Workshop *Erfolgreiche Teams – Zusammen Ziele erreichen*. www.sia.ch/form/etz02-15

www.bachofner.ch

Andreas Bachofner est consultant / coach indépendant depuis 2003 et photographe et auteur de livres à titre d'activité annexe. Dessinateur en génie civil de formation, il est diplômé d'une école technique et il a suivi plusieurs formations continues en gestion d'entreprise. Il travaille au service des petites entreprises et des groupes dans la stratégie, le développement des équipes, la direction et la communication. Son premier livre a paru en 2012 sous le titre *Alpzeit – Gelebte Traditionen im Toggenburg* (Séjour à l'alpage – tradition vécue au Toggenburg) et sa deuxième oeuvre intitulée *UR-Alpen – Alp- und Bergleben im Kanton Uri* (Alpes primitives – Vivre à la montagne et à l'alpage dans le canton d'Uri) en 2014. Il dirigera le 17 mars 2015 le workshop SIA *Erfolgreiche Teams – Zusammen Ziele erreichen* (équipe sgagnantes – atteindre ensemble ses objectifs)

www.bachofner.ch

- A Attraktiv und ambitiös: Ist das Ziel motivierend formuliert, und stellt es auch eine gewisse Herausforderung dar?
- R Realistisch: Ist das Ziel mit eigenen Mitteln erreichbar?
- T Terminiert: Wann ist das Ziel erreicht?

- est-il exigeant?
- R Réaliste: l'objectif peut-il être atteint avec vos propres moyens?
- T Timing: quand l'objectif sera-t-il atteint?

Autres points importants à observer pour que les objectifs aient un effet sensible:

- Formulation positive – proscrire les stratégies d'évitement et les négations.
- Ecrire à la première personne et au présent comme si l'objectif était déjà atteint.
- Analyser les pensées bloquantes et limitantes et les élargir.

L'intention définit la pensée et l'intention (le début) indique aussi la fin. Évaluez votre véritable intention, la raison effective de votre action, et vous saurez exactement où vous mènera le chemin. Car l'énergie est issue de l'attention, de notre pensée consciente et inconsciente.

Mise en œuvre et pièges

Les petites étapes franchies avec constance aboutissent aux grands pas en avant. Vous devrez toujours essayer des revers, ceux-ci sont inévitables. L'essentiel est d'avoir une volonté à toute épreuve, de visualiser les objectifs et de ne pas se laisser décourager. Les objectifs clairement formulés et notés par écrit doivent être consignés dans un plan d'action. Les étapes de mise en œuvre et les mesures doivent être définies en premier. Dans un deuxième temps, il est important de vérifier périodiquement le degré d'atteinte. Cela permet d'identifier les premiers succès, motifs importants de «célébration» et générateurs de motivation. En cas d'écart, il faut se demander le pourquoi, quelle en est la raison. Souvent, on avancera d'abord des raisons extérieures qui, naturellement, seront les excuses parfaites. Cette démarche est erronée, car nous-mêmes en avons la maîtrise. Il faut être honnête avec nous-mêmes et faire preuve d'amour-propre.

Effets et utilité

L'adoption d'un tel processus exhaustif de fixation des objectifs se ressent durablement dans l'environnement professionnel et le cadre familial. On connaît ses objectifs et souhaits et les défend. Cela permet de renforcer l'autodétermination de l'individu, qui découvre de nouvelles alternatives auparavant non révélées. Cela libère aussi des énergies nouvelles encore insoupçonnées. La

performance, l'équilibre et la joie de vivre sont renforcés. Prenez donc le temps d'adopter ce processus! Seul ou accompagné par un professionnel. ■

ein starkes und selbstbestimmtes Individuum, das sich neue Wahlmöglichkeiten geschaffen hat, die vorher im Verborgenen lagen. Auch setzt das neue und bisher unerkannte Kräfte frei. Die eigene Leistungsfähigkeit, Ausgeglichenheit und Lebensfreude werden gestärkt. Also nehmen und gönnen Sie sich die Zeit dafür! Sei dies alleine oder mit professioneller Begleitung. ■

Weitere wichtige Punkte, die es zu beachten gilt, damit die Ziele kraftvoll wirken können:

- Positive Formulierung – auf Vermeidungsstrategien und Verneinungen verzichten.
- In der Ich-Form und der Gegenwart schreiben, so als wäre das Ziel schon erreicht.
- Blockierende und einschränkende Gedanken überprüfen und erweitern.

Die Absicht bestimmt den Gedanken, und die Absicht (der Beginn) weist auch auf das Ende hin. Daher prüfen Sie Ihre wahre Absicht, Ihren effektiven Beweggrund, und Sie wissen ganz genau, wohin der Weg Sie führt. Denn die Energie folgt der Aufmerksamkeit, unseren bewussten und unbewussten Gedanken.

Umsetzung und Stolperfallen

Es sind die kleinen und stetigen Schritte, die zusammen das Grosse ergeben. Rückschläge wird es immer wieder geben, und sie lassen sich auch nicht vermeiden. Viel wichtiger dabei ist der Durchhaltewille, die Ziele zu visualisieren und sich nicht entmutigen lassen. Die klar formulierten und schriftlich notierten Ziele sollten in einem Aktionsplan festgehalten werden. Umsetzungsschritte und Massnahmen sind als Erstes zu definieren. In einem zweiten Schritt ist es wichtig, den Erreichungsgrad periodisch zu überprüfen. So erkennt man erste Erfolgserlebnisse, und diese sind ein wichtiger Grund zu «feiern», was weitere Motivation gibt. Bei Abweichungen gilt es sich zu fragen, an was das liegt, was der Grund dafür ist. Oft sucht man dann als Erstes die Gründe im Aussen und findet diese natürlich auch sofort als Entschuldigung. Das ist der verkehrte Ansatz – es liegt ja in den eigenen Händen. Es braucht Ehrlichkeit gegenüber sich selbst und einen liebevollen Umgang mit sich.

Auswirkungen und Nutzen

Lässt man sich bewusst auf so einen umfassenden Zielsetzungsprozess ein, wird das im geschäftlichen wie familiären Umfeld nachhaltig und spürbar sein. Man kennt seine Ziele und Wünsche und steht zu ihnen. Das fördert

SHORT NEWS

UNTERNEHMENSNACHFOLGE – HANDLUNGSBEDARF IN DER SCHWEIZ

(df) 63'738 kleine und mittelgrosse Schweizer Firmen (KMU) stehen in den nächsten Jahren aufgrund des Alters ihrer Inhaber vor einer möglichen Übergabe an die nächste Generation. Das sind 12,5 Prozent aller aktiver im Handelsregister eingetragener Unternehmungen. Bei diesen Unternehmen sind die Inhaber, Gesellschafter oder Verwaltungsräte gemäss einer Analyse des Wirtschaftsinformationssdienstes *Bisnode D&B* nämlich sechzig Jahre oder älter.

Die Übergabe einer Unternehmung an die nächste Generation dauere derweil im Durchschnitt rund fünf Jahre, teilte *Bisnode* mit. Daher müssten sich die Unternehmer früh mit einer Übergabe befassen, um den Fortbestand des Betriebes zu sichern. Besonders in der Immobilienbranche sowie dem Druck- und Verlagsgewerbe ist der Anteil der Unternehmer, die aus Altersgründen mit der Regelung ihrer Nachfolge konfrontiert sind, mit 16,8 beziehungsweise 18,1 Prozent hoch. Der Architektursektor weist 15,4 Prozent auf. In der noch jungen IT-Branche dagegen ist der Anteil der sich dem Pensionalter nähernden Firmeninhaber mit 7,6 Prozent gering. Nach Grossregionen stehen je rund 14 Prozent Nordwestschweizer, Mittelländische und Ostschweizer Firmen in den nächsten fünf Jahren vor einer möglichen Übergabe, im Tessin und der Zentralschweiz sind es dagegen nur rund 11 Prozent.

Quelle

Tagesanzeiger Online, 1.10.2014

SUCCESSION D'ENTREPRISE – NOUS DEVONS AGIR EN SUISSE

(df) Dans les années à venir, 63 738 petites et moyennes entreprises (PME) suisses devront éventuellement transmettre le flambeau à la nouvelle génération en raison de la limite d'âge. Cela représente 12,5 pour cent des sociétés actives inscrites au registre du commerce. D'après une analyse du service d'informations économiques *Bisnode D&B*, les propriétaires, associés ou membres du conseil d'administration de ces entreprises ont plus de 60 ans.

La transmission d'une entreprise à la nouvelle génération prend actuellement cinq ans en moyenne, selon *Bisnode*. Raison pour laquelle les dirigeants doivent examiner cette mesure assez tôt pour assurer la pérennité de leur entreprise. En particulier dans le secteur immobilier et dans l'impression/édition, la proportion de dirigeants confrontés à une succession liée à la limite d'âge, est élevée à respectivement 16,8 et 18,1 pour cent. Dans le secteur de l'architecture, celle-ci est de 15,4 pour cent. Dans la branche informatique, plus jeune, la part de propriétaires s'approchant de l'âge de la retraite est plus faible à 7,6 pour cent.

Par grandes régions, environ 14 pour cent des sociétés de Suisse du Nord-Ouest, de l'espace Mittelland et de Suisse orientale seront confrontées à une éventuelle transmission dans les cinq années à venir, contre 11 pour cent au Tessin et en Suisse centrale

Sources

Tagesanzeiger Online, 01.10.2014