

## Visionen und Ziele

Ohne Visionen (Wünsche, Träume) und Ziele wird die Tätigkeit als Trainer perspektivlos. Solltest du zum Ergebnis kommen, dass du keine Visionen und Ziele hast, suche rechtzeitig, zum Wohle der Kinder oder Jugendlichen, einen Nachfolger.

Was sind Visionen?

Was sind Ziele?

Wie definiere ich Ziele und Visionen?

Wie erreiche ich meine Ziele?

Nachstehend werden wir versuchen diese Fragen zu beantworten. Es gibt einige Grundsätze zu diesem Thema, aber vieles ist auch nur individuell zu lösen, was wir an dieser Stelle leider nicht können.

### Was sind Visionen?

Visionen, Wünsche und Träume sind Phantasien. Allein durchs Aussprechen werden deine Phantasien deutlicher. Aber manches, was dir "verrückt" vorkommt gerät allein durch das **Aufschreiben** etwas mehr in den Bereich des Möglichen. Vielleicht fallen dir dabei auch spontan erste Ansätze dazu ein. Versuche nicht, dich zu zwingen "alle" Wünsche gleich aufzuschreiben, manches wird sich im Laufe der weiteren Trainertätigkeit verändern, dazukommen oder auch wegfallen. Wichtig ist, dass diese Visionen niemanden etwas angehen, es sind deine Träume und sie helfen dir, deine Trainertätigkeit zu meistern. Tipp: Auch neben der Trainertätigkeit gilt, schreibe deine privaten und beruflichen Visionen auf! Oder hast du noch nie daran gedacht, wie ein Lottogewinn dein Leben verändern würde?

### Wie definiere ich Visionen?

Vision = v. lat.: videre = sehen; frz.: vision = Traum

- Eine optische Wahrnehmung, auch Sinnestäuschung oder Halluzination Vision (optisch)
- Eine Vorstellung oder Imagination bezüglich eines Zustandes in unbestimmter Zukunft Vision (Zukunft)

Visionen als Fußballtrainer können sein:

- Bundesliga-Trainer zu werden
- Die Meisterschaften zu erringen, obwohl die Leistungsstärke meines Teams sehr gering ist.
- Alle Spieler meines Teams befinden sich auf einem hohen Leistungsstand

Nur drei Beispiele von unendlich vielen Visionen. Denke darüber nach und nicht vergessen:

### Schreibe deine Visionen auf!

### Was sind Ziele?

Ziele müssen so beschaffen sein, dass sie aussagefähig, realistisch, objektiv überprüfbar, messbar und annehmbar sind. Im Regelfall entwickelst du deine Ziele aus Visionen.

Meine Ziele will ich erreichen, es sind keine unrealistischen Visionen. Ziele können deshalb nur realistisch sein. Für das Erreichen eines Ziels habe ich einen festen Termin. Meine Ziele kann ich jedem mitteilen, wenn ich es möchte. Auch hier gilt: Das Aussprechen meiner Ziele hilft und ich komme der Umsetzung näher. Das Aufschreiben ist hier noch wichtiger als bei meinen Visionen. Ich werde das Ziel immer vor Augen haben. Wer kennt das nicht? Erstelle ich einen "Schummelzettel" für eine Klausur, benötige ich diesen oft nicht mehr, weil ich mich an das geschriebene Wort erinnere.

## **Wie definiere ich Ziele?**

Beispiel: Mein Ziel ist es, das Punktspiel am nächsten Samstag zu gewinnen!

Überprüfung:

**Aussagefähig?** Ja, ich will das Spiel gewinnen!

**Realistisch?** Ja, der Gegner ist keine Übermannschaft!

**Objektiv prüfbar?** Ja, ein Endergebnis zeigt den Ausgang! Es gibt kein wenn/oder/hätte!

**Messbar?** Ja, es wird ein Ergebnis geben!

**Annehmbar?** Ja, ich nehme mein Ziel ehrlich an!

Weitere Beispiele, überprüfe selbst:

- Bis zum Saisonende werden meine Spieler keine Angst mehr vor dem Kopfballsport haben!

- Bis zum 30. November werde ich einen Sponsor für mein Team gefunden haben!

Setze dir schriftlich deine Ziele für bestimmte Zeiträume. Ziele einmal aufzuschreiben genügt, danach kannst du den Zettel vernichten. Bei gegebener Zeit wirst du dich an deine Ziele automatisch erinnern. Der Weg zum Ziel kann über Etappenziele erreicht werden. Nur, wenn du beim Nichterreichen eines Etappenzieles gegensteuerst, hast du die Möglichkeit, dein Endziel noch zu erreichen. Du kannst jedes Ziel nur dann erreichen, wenn du Maßnahmen zur Zielerfüllung einleitest.

Versuche für folgende Zeiträume Ziele zu definieren:

### 1. Ziele/Maßnahmen bis zum Ende des nächsten Jahres

Hier plane genau, was du bis zum Ende dieses Jahres (Etappenziel) erreichen willst, um noch eine realistische Chance zur Erreichung deiner Ziele im nächsten Jahr zu haben. Schlage eine Brücke zwischen Visionen, Wünschen, Träumen und einer daraufhin zielgerichteten Planung.

### 2. Ziele/Maßnahmen bis zum Ende des nächsten Monats

Endziele sind nur soviel wert, wie sich daraus immer konkretere kurzfristige Ziele oder Maßnahmen ableiten lassen. Plane deshalb sorgfältig und realistisch

### 3. Ziele/Maßnahmen bis zum Ende der nächsten Woche

Der Gedanke, deine Ziele haben etwas mit dem Ende der nächsten Woche zu tun, mag dich erschrecken. Wenn du jedoch in Ruhe darüber nachdenkst, wirst du Dinge erkennen, die sich bis zum Ende der nächsten Woche erledigen lassen - um dich deinen Visionen einen kleinen Schritt näher bringen.

**Nur das Aufschreiben deiner Visionen und Ziele bringt dich voran!  
Bleibe deinen Zielen treu!**