

# KMU Frauen Schwyz trafen sich zum Event «Ziele erreichen»

Weshalb scheitert das Umsetzen von Vorsätzen so oft? Was kann helfen, Ziele zu erreichen? Zu diesem Thema referierte Lilian Schönbächler, selbstständige Immobilienmaklerin und Coach, in Arth-Goldau.

**R**ita Lüönd, neue Präsidentin der KMU Frauen Schwyz, hiess die Mitglieder herzlich willkommen. Der heutige Event sei der erste nach ihrer Wahl und damit auch gleich ihre Feuertaufe als Präsidentin. «Heute Abend darf ich über eines meiner Lieblingsthemen, die Zielerreichung, reden», startete Lilian Schönbächler ihr Referat. Schönbächler führte aus, wenn eine Frau als Unternehmerin erfolgreich sein will, reiche es nicht, sich Ziele zu setzen, diese sollten auch erreicht werden. Es gebe Ziele, welche viele schon erreicht haben, beispielsweise eine Ausbildung abzuschliessen. Doch es gebe auch Vorhaben, die einfach nicht gelingen wollen.

## In welchem Bereich liegt das Ziel? Wie viel Einfluss habe ich?

Warum ist das so? Dazu sollten die verschiedenen Dimensionen und Arten der Ziele zuerst definiert werden. Neben Alltagszielen, welche konkrete Handlungen fordern, existieren übergeordnete Ziele, welche mehr über Werte und Haltung aussagen. Diese übergeordneten Ziele strahlen für viele Menschen wie ein Leuchtturm. Etwas, was in eine Richtung weist, aber nicht ein Ziel, welches sie tatsächlich erreichen wollen. Deshalb ist eine klare Zielbestimmung ein erster hilfreicher Schritt. Dazu gehören unter anderem Fragen: In welchem Bereich liegt das Ziel, im privaten oder im beruflichen? Wann will ich das Ziel erreicht haben? Wie viel Prozent der Zielerreichung unterliegt meinem Eigeneinfluss und wie viel einem Fremdeinfluss?

Zusätzlich ist es hilfreich zu wissen, wie unser Hirn funktioniert. Es kann nämlich nicht negativ denken. Wenn man einem Kind sage, es solle



Lilian Schönbächler referierte zum Thema «Ziele erreichen - Vorhaben erfolgreich umsetzen».

Bild zvg

nicht runterfallen, dann hört es nur herunterfallen und fällt womöglich erst recht herunter. Daher sollten wir unsere Ziele möglichst positiv formulieren. Im Beispiel mit dem Kind hiesse dies dann: «Halte dich fest». Zudem ist die Wahrnehmung unseres Hirns die gleiche, ob wir etwas physisch tatsächlich tun oder es uns nur vorstellen. Es ist deshalb wichtig, sich die Ziele möglichst konkret und sinnlich zu visualisieren.

## Worauf bin ich bereit, zu verzichten?

Zu guter Letzt zeigte Lilian Schönbächler den Teilnehmenden eindrücklich auf, dass die fehlende Auseinandersetzung mit den Konsequenzen,

welche eine Zielerreichung mit sich bringe, ein Vorhaben oft verhindere. Es sei aber essenziell, sich auch damit zu befassen. Nach dem Referat konnten sich die KMU Frauen in Zweiergruppen sogleich in der eigenen Zielsetzung üben.

Die teilnehmenden Geschäftsfrauen erhielten einen wertvollen Einblick in das weite Thema der Zielerreichung. Wer noch mehr darüber oder über Stresskompetenz, Organisation am Arbeitsplatz und Burnout-Prävention erfahren will, Lilian Schönbächler bietet Coachings zu diesen und anderen Themen an.

Mit den Worten: «Mir ist jetzt bewusst: Nur wenn ich weiss, was ich für mein Ziel auch bereit bin

aufzugeben, kann ich es erfolgreich erreichen», bedankte sich Präsidentin Rita Lüönd, bei Lilian Schönbächler für das interessante Referat. Lüönd informierte über den nächsten Event am 9. November. Bei einer exklusiven Führung werden die KMU Frauen ins Kulturzentrum Pfäffikon zur Ausstellung «Über die Kraft von Wünschen und Imagination» eingeladen.

## Ziel erreicht

Abschliessend gab es einen Apéro, bei dem noch rege weiter diskutiert wurde. Es war ein gelungener Abend mit vielen wertvollen Denkanstössen. Die neue Präsidentin der KMU Frauen Schwyz hat ihre Feuertaufe bravourös bestanden: Ziel erreicht. (eing)