

Kapitel 1: Was mir wichtig ist im Leben

Christian Target, der Begründer der *Méthode Target*[®], einem handlungsorientierten Coaching-Ansatz, hat ein System entwickelt, um unsere verschiedenen Interessen und Aktivitäten genauer einzuschätzen.

Übung: Anleitung auf Seite 12*

Interesse/ Aktivität	Anteil der dafür aufgewen- deten Zeit (in Prozent)	Inwiefern ist dieses Interesse/diese Aktivität für Sie etwas sehr Posi- tives (Schlüsselbegriffe)?					Inwiefern sind Sie bei dieser Aktivität autonom, wie weit hängt sie nur von Ihnen ab (Schlüsselbegriffe)?					Formulieren Sie Ihr Interesse/Ihre Akti- vität in der ersten Person noch einmal neu.	Neuer prozen- tualer Zeit- anteil
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		

* Quelle: Christian Target, *La bible de la préparation mentale*, Amphora, Paris 2016

1. Notieren Sie in der ersten Spalte:

- Ihre derzeit zentralen Interessen: alle Aktivitäten, die Ihnen momentan wichtig sind (Beispiel: eine Sportart, die Sie mit Leidenschaft betreiben, eine künstlerische Aktivität ...). Die Reihenfolge ist egal.
- Interessen, in denen Sie früher ganz aufgegangen sind, denen Sie jedoch heute nicht mehr nachgehen.
- Falls vorhanden, Aktivitäten, die Ihnen Zeit rauben, obwohl sie nicht zu Ihren Interessen gehören (Beispiel: Fernsehen, ein reiner »Brotjob« ...).

2. Zweite Spalte:

Schätzen Sie ein, wie viel Prozent Ihrer Zeit Sie den einzelnen Interessen/Aktivitäten widmen. Das können durchaus auch null Prozent sein. In Summe sollten 100 Prozent herauskommen.

3. Dritte Spalte:

Beschreiben Sie, inwiefern die jeweilige Aktivität/das Interesse etwas Positives für Sie ist.

4. Vierte Spalte:

Beschreiben Sie, inwieweit Sie bei der Ausübung dieser Aktivität autonom sind, wie weit sie nur von Ihnen abhängt. Autonomie ist nicht gleichbedeutend mit Auf-sich-selbst-gestellt-Sein. Es geht nicht darum, nur noch einsam und allein unterwegs zu sein; vielmehr gilt es, in der Interaktion mit anderen den eigenständigen Teil Ihrer selbst in den Vordergrund zu stellen.

5. Geben Sie jetzt auf der Skala von 0 bis 5 in Spalte 3 an, wie erfüllend das jeweilige Interesse bzw. die Aktivität für Sie ist (kreisen Sie die Zahl ein):

- 0 = Eine Aktivität, in der ich nicht aufgehe, die mir keinen Spaß macht und mir nichts »gibt«.
- 5 = Ich habe viel Spaß, fühle mich wohl und blühe auf, wenn ich diesem Interesse nachgehe; ich habe Lust, diese Aktivität auszuüben.

Und in Spalte 4 tragen Sie (ebenfalls durch Einkreisen der entsprechenden Zahl) ein, wie hoch Ihr Autonomiegrad bei der jeweiligen Aktivität ist:

- 0 = Bei dieser Aktivität bin ich ganz von anderen Personen oder äußeren Gegebenheiten abhängig.
- 5 = Ich bin völlig eigenständig und kann tun, was ich will.

WICHTIG: Beenden Sie erst diese ersten fünf Schritte, bevor Sie fortfahren.

6. Ermitteln Sie den Durchschnittswert zwischen Autonomiegrad und dem Grad der Erfüllung und ordnen Sie Ihre Interessen dann noch einmal in der Reihenfolge ihrer »Noten«.

7. Vielleicht haben Sie im Verlauf dieser Übung schon ein paar Aktivitäten gestrichen. Zum Schluss überlegen Sie sich zu jedem verbliebenen Interesse einen ganz persönlichen Satz, der Freude in Ihnen aufkommen lässt und Ihnen Lust auf die betreffende Aktivität macht. Zum Beispiel, wenn Sie sich fürs Kochen interessieren: »Ich bin kreativ, wenn ich koche«, »Kochen macht mir Spaß und regt meine Kreativität an« ...

