

Zielsetzungen

Franz Sedlak

Der Psychologe *H. Thoma* spricht in seinen Lebenslaufstudien von Lebensthemen, die das Handeln beeinflussen; die außerdem auch als Orientierungspunkte für therapeutische Maßnahmen gelten. Sie dienen außerdem der Reflexion darüber, welche Ziele im gegenwärtigen Zeitpunkt besonders wichtig eingeschätzt werden:

1. **Zukunftsplanung (*finales Prinzip*):** *Ich möchte meine Zukunft entwerfen.*
2. **Wiedererlangen des inneren Gleichgewichts (*homöostatisches Prinzip*):** *Ich möchte meine Verunsicherung und Erschütterung bewältigen und mit beiden Beinen wieder auf dem Boden stehen.*
3. **Anregung, Erlebnisfülle und Horizonsweiterung (*innovatives Prinzip*):** *Ich möchte, dass mein Leben bunter, weiträumiger, interessanter wird.*
4. **Verteidigung, Schutz und Abwehr von inneren oder äußeren Störungen (*defensives Prinzip*):** *Ich habe das Bedürfnis, mich besser schützen zu können.*
5. **Anerkennung und Integration (*sozial-integratives Prinzip*):** *Ich strebe danach, in einer Gemeinschaft geschätzt und gemocht zu werden.*
6. **Soziale Abhebung, Dominanz, Unterscheidung (*Individualisations-Prinzip*):** *Ich möchte etwas Besonderes darstellen und verwirklichen.*
7. **Anpassung an Allgemeingültigkeit und Normentsprechung (*normatives Prinzip*):** *Ich möchte nach anerkannten Prinzipien und Normen leben.*

Ergänzen können wir noch den **Wunsch, etwas Bleibendes zu schaffen (*produktives Prinzip*):** *Ich möchte etwas schaffen, das mich überdauert.*

Jede/r kann sich fragen: Welche Zielsetzung(en) dominieren derzeit? Welche Ziele waren vorher wichtig? Haben sie sich verändert, weil sie erreicht wurden oder nicht erreichbar waren? Was könnte hilfreich sein, um die derzeitigen Ziele anzupeilen bzw. zu erreichen?

