



Vi vil hevde at hovedkilden til motivasjon er å sette og leve i tråd med inspirerende mål og verdier. Les setningen en gang til – den kommer her: Vi hevder at hovedkilden til motivasjon er å sette og leve i tråd med inspirerende mål og verdier. Og kilden til å nå dem ligger ofte i å dele målene med andre. Men se an hvem du deler målene med! **Enig? I så fall vil du ha glede av denne artikkelen. Hvis du ikke er enig: Gjør noe annet!**

Mål, mening, EDB og deling – kunsten å sette og dele mål

Egne undersøkelser viser at mindre enn 10 prosent av norske borgere setter skriftlige mål. Samtidig viser det seg at minst 90 prosent tror det lønner seg å skrive ned målene. Her har vi åpenbart noe å jobbe med!

Noen, til og med coacher, sier at vi bør skrive ned målene på papir. Andre hevder at Internett er kommet for å bli. Vi i selskapet lifemastering AS tror at Elektronisk Databehandling, forkortet EDB, egner seg godt til å lagre data.

Men hvordan kan det ha seg at mange mennesker ikke har gjort for til en vane å skrive ned målene sine? Og mål er mer enn bare budsjettall. Kanskje de viktigste målene handler om hvordan du tar vare på dine nærmeste, hvordan du engasjerer og inkluderer, og legger til rette for et harmonisert aktivitetsnivå (harmoni mellom jobb, helse og familie eksempelvis). Er det ikke slik at vi lar andres forventninger styre oss i litt for stor grad? Er det ikke slik at vi innerst inne ønsker å ta styring i vårt eget liv? Nøkkelen til å realisere dette er å jobbe proaktivt, ikke reaktivt.

5 GRUNNER TIL AT FOLK IKKE SETTER SEG MÅL
• De tror at de ikke har tid. Folk flest føler at de har dårlig tid og at det kanskje ikke er verdt bryt

å jobbe målbevisst. Dette blir ofte en såkalt catch-22-situasjon der manglende prioritering og fokus er årsaken til at man ikke får tid til å sette mål og ta styring i livet. Å ta herredømme over egen agenda og lede seg selv ut av den såkalte (selvvalgte) tidsklemma er krevende.

Mange strever med å skape seg en god balanse mellom jobbliv, fritid, helse, familie og personlig utvikling. Hvis dette er et tema hjelper det sannsynligvis å slå av mobilen i perioder og ikke lese epost 24 timer i døgnet. Å forstå informasjons-teknologiens virkning på våre liv er viktig for å kunne ta kontrollen over egen tid. Et høyt stressnivå og fravær av mosjon eller trening er et klassisk eksempel på en uheldig kombinasjon. Dette reduserer energi, glød og motivasjon og øker sjansen for utbrenthet. Selvledelse handler om å bli bevisst egne verdier og behov, andres verdier og behov og skape den rette balansen mellom disse.

• De tror målsetting ikke er viktig. Folk flest er ikke klar over hvor viktig det er å sette seg mål. Hvis du kosser opp i et hjem hvor ingen har satt

seg mål eller i en vennekrets hvor mål og målsetting verken blir diskutert eller verdsatt, er det naturlig at dette ikke blir en godt trent ferdighet. Du vil således vokse opp uten å vite at din egen evne til å sette mål og arbeide for å nå dem, vil ha større innvirkning på livet ditt enn noen annen ferdighet. Se deg rundt! Hvor mange av kollegene, vennene eller familiemedlemmene dine har klare målsetninger som de beveger seg mot?

Folk tror målsetting ikke er viktig

• Den tredje grunnen til at folk ikke har satt seg mål, er at de ikke vet hvordan de skal gjøre det. Enda verre er det at mange mennesker tror de allerede har klare mål mens det i realiteten dreier seg om ønsker eller drømmer, eksempelvis det å «bli lykkelig», «tjene masse penger» eller «få et lykkelig familieliv». Men dette er ikke mål. Dette er bare fantasier som er felles for alle mennesker. Et mål derimot, er noe ganske annet enn et ønske. Det er klart definert, det er skrevet ned, og det er konkret. Det kan beskrives enkelt for og deles med en annen person. Du kan måle det, og du vet om du har nådd det eller ikke.

• Den fjerde grunnen til at folk ikke setter seg mål, er at de er redde for å mislykkes. Det gjør vondt å oppleve nederlag. Det er emosjonelt og ofte økonomisk smertefullt og nedslående. Alle opplever nederlag fra tid til annen. Hver gang bestemmer vi oss for å være mer forsiktige og unngå nederlag i fremtiden. Mange mennesker gjør da den feilen at de ubevisst saboterer seg selv ved å ikke sette seg nye mål - fordi de er redde for å ikke nå dem. De ender opp med å gå gjennom hele livet og fungere på et langt lavere plan enn de burde.

• Den femte grunnen til at folk ikke setter seg mål, er at de er engstelige for konsekvensen av hva en endring kan medføre. Hva skjer når man når målet? Vil det gå på bekostning av noe? Vil folk reagere annerledes, eksempelvis med misunnelse? Vil måloppnåelse bety at sjefen «premierer» deg med nye og høyere mål? Vil man kunne oppleve en tomhet når «reisen» er slutt (særlig aktuelt i forhold til store mål). For å håndtere denne usikkerheten er det viktig å være forberedt på konsekvensene av endringene, og samtidig stake ut ny retning og nye mål når mål er oppnådd og behørig feiret.

Derfor: Gjør målsetting og måloppnåelse til en vane, resten av livet ditt! Fokuser på det du vil ha, heller enn de tingene du ikke vil ha. Sørg for å dele målene med en coach/mentor eller en

leder som støtter deg i å nå dine mål. Sørg for at målene er en viktig del av medarbeidersamtaler eller utviklingssamtaler. Sjekk ut i hvilken grad ditt eget verdigrunnlag samsvarer med bedriftens. Snakk med en leder eller kollega om dette.

Grunnen til at folk ikke setter seg mål, er at de er engstelige for konsekvensen av hva en endring kan medføre.

HVORDAN OG HVORFOR DELE: Når vi deler inspirerende og styrende mål og verdier med andre, skjer minst tre ting:

1) Vi blir mer bevisste når vi skriver det ned. Vi må smake på ordene. Og velge. Prioritere. Vi blir mer presise. Vi øker intensjonen for å nå målet.

2) Det oppstår en forpliktelse når vi beskriver det vi har tenkt å få til. Sier en medarbeider at han/hun skal arrangere noe fire ganger i året, er mye av jobben allerede gjort i delingsøyeblikket.

3) De(n) vi viser og forteller målene til, vil kunne hjelpe til med problemløsning – finne de mekanismer som tar oss fra A til B.

Vær målorientert og bevisst på hva som virkelig er viktig for deg. Skriv ned målene og benytt helst EDB. Skriver du ned dine inspirerende mål og verdier på papir er det større terskel for å dele. Enkelte ark har dessuten vinger og har en tendens til å forsvinne. Benytter du en datamaskin (vanligvis montert uten vinger) som er tilknyttet Internett, vil det være enkelt å sende fra deg det

du vil til hvem du vil – når du vil. Nettopp fordi Internett er tilgjengelig nær sagt hvor som helst, når som helst. Og styrk din evne til selvledelse og økt motivasjon ved å visualisere målene. Ikke legg målene i en skuff. Sørg for at de blir synlige slik at du ser dem ofte. Hjernene liker bilder og tror på det den ser oftest.

Jeg erkjenner at det å argumentere for EDB og Internett i mai 2007 føles noe bakstrevsk. Samtidig finnes det en god del mennesker, selv coacher og rådgivere, som anbefaler å skrive ned mål på papir. I dagens Internett-tider er det stadig færre som anbefaler teleks og fax. Mon tro det skyldes at utviklingen går videre... og at vi har fått tilgjengelig nyere og mer effektive verktøy?

ENKEL MODELL FOR RESTEN AV LIVET
Til slutt vil jeg dele en modell som hjelper oss med å nå mål. Den har fire faser og hensikten er å få til mer av det vi ønsker.

Dream → Define → Distribute → DO IT!

Benytt denne enkle og kraftfulle modellen resten av ditt liv og behersk metodene for inspirerende målsetningsarbeid. Vær målorientert og fokusert mot det som er viktig for deg – det du ønsker å være og ha i ditt liv. *



Av Rune Semundseth, forretningsutvikler businessmastering.no. Han har startet flere selskaper, skrevet syv bøker og er en anerkjent foredragsholder innen målsetting, motivasjon og ledelse.
rune@lifemastering.com

vitari

FORNYELSE AV LOGISTIKKSYSTEMET?

Logistikkintensive kunder har vi mange av, og vi vil gjerne bringe vår kompetanse videre til nye kunder.

Vitari har over 50 erfarne konsulenter som gjerne gir råd og hjelper deg med fornyelser av forretningsystemet.

Ta kontakt for en uforpliktende samtale.
Tlf: 66 85 51 50
salg@vitari.no

VISMA
Platinum Certified
Partner

OSLO • SARPSBORG • LARVIK • KRISTIANSAND • BERGEN • TRONDHEIM • KAPP
Vitari • Nye Vakåsvei 64 • 1395 Hvalstad