

Tavoitteen tarkentaminen

Suunnan merkitys päätöksessä

Päätöksen tehtyään on hyvä harkita tarkemmin millaisia muutoksia haluaa ja millaisiin tavoitteisiin on valmis sitoutumaan. Tavoitteet esiintyvät eri tavoin ihmisten mielessä. **"Pois jostakin"** tavoitteet ovat yleisiä silloin, kun jostakin asiasta on jo muodostunut tai uhkaa muodostua ongelmia (esim. en juo enää, vähennän 24 annokseen viikossa). Ne eivät auta ratkaisujen löytämisessä, sillä pois jostakin ja lopettamiseen tähtäävät tavoitteet pitävät ongelman jatkuvasti mielessä. **"Kohti jotakin"** tavoitteet (esim. "Osaan rentoutua") auttavat suuntautumaan tulevaisuuteen ja löytämään ratkaisuehdotuksia päämäärän saavuttamiseksi. Tavoitteet kannattaa kuvata myönteisessä muodossa käytännön toimintana.

Esimerkiksi

"Mitä haluan (juomisen sijaan)?" tai "Miten toivon asioiden olevan?" kääntävät ongelmakuvaukset tavoitteelliseksi.

Pilkkomisen taito

Usein käy niin, että pienet muutokset avaavat tietä suuremmille ja tavoitteet muuttuvat matkan varrella. Kokonaistavoite on helpompi saavuttaa, kun se on pilkottu pienempiin osatavoitteisiin. Riittävän pienet askeleet ylläpitävät motivaatiota ja antavat energiaa muutoksen toteuttamiseen. Välitavoitteille on tärkeää laatia tarkat ja konkreettiset toimintasuunnitelmat.

"Mitä olen valmis tekemään? Miten usein? Entä seuraavaksi? Mistä tiedän, että etenen oikeaan suuntaan?"

Usein päämäärien saavuttaminen riippuu vain omasta toiminnasta. Tämän vuoksi tavoitteiden muotoilussa on hyvä kiinnittää huomiota siihen, että tavoite kuvataan omina taitoina ja tekoina.

Hyvä tavoite on

- omakohtaisesti tärkeä
- sopusoinnussa elämän muiden osa-alueiden kanssa
- selkeä ja helppo muistaa
- innostava ja realistinen
- saavutettavissa ja arvioitavissa oleva
- elämää paremmaksi tekevä
- omien vaikutusmahdollisuuksien piirissä
- jaettavissa perheen ja ystävien kanssa

Tavoitteen muotoilu

- tavoitekielisyys (ongelmat tavoitteiksi, kohti jotakin)
- selkeys
- taitoa ja tekemistä (konkreettisuus)
- jonkin olemassa oloa jatkava
- pienin askelin (pilkkominen)
- rajaaminen ja tekemisen tärkeysjärjestys

Esimerkkejä tavoitteeseen suuntaavista kysymyksistä

- mitä haluan saavuttaa? millaiseen tilanteeseen olen tyytyväinen?
mikä silloin on eri tavalla?
- mitä teen? miltä näytän? miten puhun itselleni?
- mistä muut huomaavat, että muutos on tapahtunut?
- mihin kaikkeen tavoitteen saavuttaminen vaikuttaa?
- minkä haluan säilyvän ennallaan?

Tavoitteen tarkentaminen

Mikä on tavoitteesi?

*Kuvaa tavoitteesi myönteisessä muodossa käytännön toimintana.
Mitä olet valmis tekemään? Miten usein?*

Mikä sujuu hyvin jo tällä hetkellä?

Milloin ongelmaa ei ole? Mikä on jo muuttunut paremmaksi?

Millainen tilanteesi on, kun olet saavuttanut tavoitteesi?

Mikä silloin on eri tavalla? Mistä muut ihmiset huomaavat muutoksen tapahtuneen?

Millaiset askeleet vievät muutosprosessiasi eteenpäin?

*Pilko tavoitteesi kohtuullisen kokoisiin osiin. Tarkastele nykyhetken ja tavoitetilasi väliä.
Mitä teet, että pääset askeleen eteenpäin? Entä seuraavat askeleet?*
