

Anders rum erfolgreich – Rückwärtsplanung bringt mehr Motivation & Erfolg

von Caroline Cerar

Dass ein planvolles Vorgehen bessere Resultate bringt, darüber findet man schnell Einigkeit. Doch wie genau sollte man die Umsetzung persönlicher Vorhaben konkret planen? Die Rückwärtsplanung, also die Planung vom Ende her, hat sich gerade für komplexe Aufgabenstellungen als erfolgreich erwiesen.

Für Projektvorgehen im betrieblichen Kontext gibt es einen Strauss an Planungsmethoden. Viele davon propagieren in der einen oder anderen Weise die Rückwärtsplanung – also das Planen nach rückwärts ausgehend vom gewünschten Endresultat. Im Hinblick auf die Planung zur Umsetzung persönlicher Ziele, hat man sich in der Wissenschaft jedoch weniger eingehend beschäftigt. Wie sollte man planen und welche Konsequenzen können sich daraus ergeben?

Eine Studie mit Studenten aus dem Jahr 2017 belegt nun, dass Rückwärtsplanung – also das Planen nach rückwärts ausgehend vom gewünschten Endresultat – gerade für komplexe Aufgaben bessere Ergebnisse zeitigt als wenn man vom Heute aus die Schritte in die Zukunft definiert. Bei einfachen Themen versprechen beide Planungsarten gleich gute Ergebnisse.

Bei der Rückwärtsplanung beginnt der Denk- und Planungsprozess am Ende. Man definiert dann die Schritte unmittelbar davor, welche zur Zielerreichung notwendig sind. So geht man schrittweise rückwärts und plant die Aufgaben, die jeweils davor zu erledigen sind.

Dieses besondere Planungsvorgehen der Rückwärtsplanung bringt einige klare Vorteile mit sich:

- **Bessere und genauere Planung:** Rückwärtsplanende definieren die notwendigen Schritte genauer. Die «Nähe zum Ziel» bei der Planung bewirkt, dass die Aufgaben konkreter und besser definiert werden können.
- **Stärkere Überzeugung, den richtigen Plan zu haben:** Durch die intensive Beschäftigung mit dem Ziel und den wichtigen Aufgaben davor, ist man seinem Ziel «psychologisch» näher. Die Schritte unmittelbar vor dem Endergebnis zu durchdenken und zu definieren, bewirkt auch eine stärkere Überzeugung, dass diese auch die richtigen für eine erfolgreiche Zielerreichung sind.
- **Höhere Zuversicht:** Damit einher geht auch eine höhere subjektive Sicherheit sein eigenes Ziel auch tatsächlich erreichen zu können.

- **Stärkeres Engagement:** Rückwärtsplanende zeichnen sich tendenziell durch grösseres Bemühen und mehr Einsatz aus – eine Folge der stärkeren Überzeugung und höheren Zuversicht.
- **Weniger Zeitdruck:** Rückwärtsplaner fühlen sich weniger unter Zeitdruck.

Wenn das nächste Mal grosse und kleine persönliche Vorhaben anstehen, sollte man mit mehr Bewusstheit an die Planung gehen und nicht einem automatischen Mechanismus vom «Jetzt» in Richtung «Ziel» nachgeben. «Die Kunst des Anfangs» ist nicht zu unterschätzen, gleichzeitig kann ein intensiveres «Denken und Planen vom Ende her» höhere Motivation und auch bessere Ergebnisse bewirken.

MMag. Caroline Cerar MSc.

Executive Coach &

Managing Director of Management Counterparts

www.executive-counseling.com

Literatur:

Jooyoung, P., Lu, F., Hedgcock, W. (2017). Forward and Backward Planning and Goal Pursuit. *Psychological Science*.

DOI:10.1177/0956797617715510

24. Februar 2018 / © Management Counterparts – Executive Counseling – Perveno GmbH