

Ziele

In der Wünsche-Übung (Löffelliste & Kernthemen/Mission) hast Du sicher eine Menge erstrebenswerter Ideen gefunden, aus denen Du ganz ausgezeichnete Ziele formulieren kannst. Auch in Modul 1 (Selbstvertrauen – wofür?) hast Du Dir schon Gedanken gemacht, warum Du gerne mehr Selbstvertrauen hättest. Bestimmt sind auch dort bereits wichtige Hinweise auf großartige Ziele zu entdecken.

Lass uns jetzt also ein paar Ziele formulieren und dabei die Checks machen!

Bitte denk daran, dass auch für Dich der Tag nur 24 Stunden hat – wenn Du also jetzt Deine Ziele formulierst, schau, dass Du nicht in allen Lebensbereichen Veränderungen planst, die Dich voll und ganz fordern und das am liebsten bis nächste Woche!

Obwohl es sicher Veränderungen gibt und Ziele, die sich sehr gut miteinander vertragen und ergänzen, gibt es auch manchmal welche, die nicht so gut zusammen gehen. Du wirst Dich also möglicherweise entscheiden müssen und die Termine entsprechend setzen oder Dich fokussieren.

Meine Lieblingsziele

Mein nächstes berufliches Ziel ist:

Mein nächstes familiäres Ziel ist:

Mein nächstes soziales Ziel ist:

Mein nächstes Ziel in Sachen Liebe & Partnerschaft ist:

Mein nächstes Ziel ist Sachen Gesundheit und Fitness ist:

Mein nächstes Ziel im Bereich inneres Wachstum ist:

SMART-Check:

Ordne zunächst die oben genannten Ziele nach ihrer Wichtigkeit. Dann nimm Dir Dein wichtigstes Ziel vor und mach den SMART CHECK:

Was ist die Veränderung, das Ziel, das Du anstrebst?

Ist das spezifisch genug? Was genau soll sich wie verändern?

Ist die Veränderung messbar? Woran merkst Du, dass Du Dein Ziel erreicht haben wirst?

Ist das Ziel attraktiv? Ist auch die Veränderung attraktiv? Hast Du es so formuliert, dass es motivierend und anziehend für Dich klingt?

Was ist das Beste daran, wenn Du Dein Ziel erreichst?

Ist das Ziel realistisch? Kannst Du das erreichen?

Bis wann soll das Ziel erreicht sein?

Ist Dein Ziel SMART? Dann weiter:

Ego- und Öko-Check

EGO-CHECK

Warum willst Du das?

Was ist das eigentliche Ziel dahinter?

Gäbe es auch andere Möglichkeiten, das eigentliche Ziel zu erreichen?

Sind die relevant?

Oder passt das eh alles?

ÖKO-CHECK

Gibt es Lebensbereiche, Werte, andere Ziele oder Wünsche, die mit der Veränderung nicht sind? Musst Du auf andere Dinge verzichten, die Dir wichtig sind?

Gibt Personen in Deinem Leben, die mit der Veränderung evtl. nicht einverstanden sind?

Kannst Du das lösen? Wie?

Wie viel Zeit und Mühe brauchst Du realistischerweise?

Woher kannst Du die Zeit und die Energie nehmen?

Was musst Du aufgeben?

Ist es das wert?

Oder musst Du Dein Ziel umformulieren? Wann ja, wie?
