



Finden Sie Ihre Ziele!

1. Beschreiben Sie Ihre Lebensrollen.

Verdeutlichen Sie sich vorher nochmals:

Meine fünf wichtigsten Werte:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Meine persönliche Vision:

Meine berufliche Vision:



Beschreiben Sie nun jede Ihrer Lebensrollen.

Was bedeutet für Sie, ein guter Vater, Partner, Sportler oder Vereinsvorstand zu sein.

Beispiel:

Ich erlebe meine Vaterrolle als Geschenk des Himmels. Ich verbringe qualitativ wertvolle Zeit mit meinem Sohn. Ich bin ganz da. Mindestens ein bis zwei Stunden pro Wochentag und einen Tag pro Wochenende. Ich schaffe die Voraussetzungen und unterstütze ihn beim Sport und in einer (gewaltfreien) Schule. Ich gehe auf ihn zu, höre auch richtig zu und entwickle Verständnis. Als sein Freund genieße ich sein Vertrauen, dass er mit mir über Handlungsmöglichkeiten und denkbare Probleme sprechen und diskutieren kann...

2. Legen Sie Ihre Ziele schriftlich fest.

Nun gilt es, für jede Lebensrolle die einzelnen Ziele festzulegen.

Denn nur schriftlich fixierte Ziele sind echte Ziele.

Beispiel:

Rolle Vater Ich finde eine passende Schule für unseren Sohn.

Rolle _____ Ziele _____



Rolle _____ Ziele _____

Rolle _____ Ziele _____

Rolle _____ Ziele _____

Rolle _____ Ziele _____

Rolle _____ Ziele _____



3. Legen Sie den Zeitrahmen fest.

Schreiben Sie vor oder hinter jedes Ihrer Ziele, wie lange Sie zur Realisierung brauchen.

4. Begründen Sie Ihre Ziele.

Schreiben Sie auf, warum Sie dieses Ziel unbedingt erreichen müssen.

Beispiel:

Neben dem Elterhaus und dem Freundeskreis stellt die Schule einen ganz entscheidenden Faktor für die Entwicklung unseres Sohnes dar. Mit der bewussten Auswahl der Schule stelle ich dafür äußerst wichtige Weichen.

Ziel _____ bis wann? _____

Begründung _____

Ziel _____ bis wann? _____

Begründung _____

Ziel _____ bis wann? _____

Begründung _____

Ziel _____ bis wann? _____

Begründung _____



5. Überprüfen und verändern Sie gegebenenfalls Ihre Ziele.

Mit folgenden vier Fragen lässt sich herausfinden, ob Ihr Ziel wirklich sinnvoll für Sie ist.

- Was gewinne ich, wenn ich das Ziel erreiche?
- Was gebe ich dadurch auf?
- Füge ich eventuell anderen Schaden zu?
- Woran erkenne ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?

6. Visualisieren Sie täglich Ihre wichtigsten Ziele.

Visualisieren (»vergegenwärtigen«) bedeutet das Umsetzen von Ideen und Zielen in sinnliche Bilder. Sie können auf diese Weise die Wirklichkeit vorwegnehmen.

- Da Ihr Unterbewusstsein nur in Bildern denkt und Ihr Gehirn nachweislich nicht zwischen einer tatsächlich gemachten Erfahrung und einer sich intensiv vorgestellten Situation unterscheiden kann, können Sie das Visualisieren als entscheidenden Erfolgsfaktor nutzen. Je mehr Gefühl Sie dabei an den Tag legen, desto größer ist die Kraft der Visualisierung.
- Lassen Sie vor Ihrem geistigen Auge also große, bunte Bilder ablaufen, wie Sie Ihr Ziel erreichen. Erleben Sie, wie Sie die Aufgaben auf dem Weg zu Ihrem Ziel hervorragend lösen. Nutzen Sie dabei all Ihre Sinne. Was hören Sie? Was sehen Sie? Was fühlen Sie? Vielleicht riechen und schmecken Sie sogar etwas. Entwickeln Sie Spaß bei dieser Technik.
- Besonders günstige Momente zum Visualisieren sind:
 - Kurz vor dem Einschlafen
 - Kurz nach dem Aufwachen
- Ihr Unterbewusstsein ist in diesen Phasen formbar wie Wachs. Grundsätzlich gilt: Je häufiger, desto besser, am Besten täglich. Es sollte so alltäglich sein wie Zähneputzen.
- Die große Chance, die Visualisieren bietet: Sie können Ihre Vorstellungskraft lenken, schnell und mühelos verändern. Vor wichtigen Ereignissen (Prüfungen, Wettkämpfen) können Sie das Wunschergebnis im Voraus »einprogrammieren«. Auch potenzielle Probleme und entsprechende Lösungen. Vorteil: Das Gehirn hat die Situation schon einmal »erlebt«. Im Ernstfall herrscht weniger Unsicherheit oder Panik.
- Es bleibt Kapazität für schnelle, selbstbewusste Entscheidungen und Handlungsschritte.

7. Aktualisieren Sie Ihre Ziele.

Damit Ihre Ziele nicht an Zugkraft verlieren, sollten Sie alle sechs Monate überprüfen, was wirklich noch wichtig für Sie ist.