



Ziele erreichen

Ziele sind ...

- Zukunftsvorstellungen, zu deren Umsetzung Sie etwas beitragen wollen
- Ein Wunsch
- Positive Leitsätze – Ziele sind immer positiv zu formulieren
- Eine Herausforderung – sie sind erreichbar, wenn auch mit persönlicher Anstrengung
- Allein realisierbar – Sie sind bei der Umsetzung nicht auf andere oder das Zufallsglück angewiesen
- Wichtig für ein bewusstes Leben – sie beenden Stillstand, spenden Energie, geben Auftrieb, bringen Menschen in Bewegung und sind immer erreichbar

Tagträume sind unser Zielvorrat. Nehmen Sie Ihre Zukunft in die Hand und träumen Sie. Lassen Sie alle Gedanken zu, die Ihnen kommen. Bleiben Sie völlig frei von Bewertungen – es gibt keine "guten" oder "schlechten" Tagträume.

Der Umgang mit Zielen will geübt sein. Viele Ziele werden erst klar, wenn sie formuliert, das heißt niedergeschrieben werden. Mit dem Aufschreiben kann etwas Ordnung in die Widersprüchlichkeit gebracht werden.

Sobald Sie Ihr Ziel gefunden haben, geht es um die Beantwortung der wichtigen Frage: Was will wer, wann, wo, wie und warum erreichen? Über die sogenannten sechs großen Ws müssen Sie sich klar werden.

In 8 Schritten zum Ziel

1. **Schritt: Mein Ziel lautet**
Schreiben Sie einfach auf, was Sie erreichen möchten.
2. **Schritt: Keine Negationen**
Formulieren Sie Ihr Ziel positiv – also ohne das Wörtchen "nicht", "kein" oder anderen negativen Formulierungen.
3. **Schritt: Bringen Sie Ihr Ziel in die Gegenwart**
Formulieren Sie Ihr Ziel so, als hätten Sie es schon erreicht – "Ich habe ...; Ich bin ...".
4. **Schritt: Formulieren Sie positive Details / Gründe für dieses Ziel**
Warum wollen Sie gerade dieses Ziel erreichen? Was ist besser oder leichter, wenn Sie das Ziel erreicht haben? Die Liste hilft Ihnen auch später für "Durchhänger-Tage".
5. **Schritt: Sicherheitscheck / Vom Ende aus denken**
Welche möglichen negativen Folgen könnte dieses Ziel für Ihr Leben haben? Was können Sie verlieren, wenn Sie Ihr Ziel erreichen? Denken Sie hierüber intensiv nach und beantworten Sie sich die Frage, ob Sie mit möglichen Folgen leben können.



6. Schritt: Aus eigener Kraft erreichen

Das Ziel sollte unbedingt aus eigener Kraft erreichbar sein. Warten Sie nicht auf einen Anstoß von außen. Unterteilen Sie Ihr Ziel in einzelne Aktivitäten (Unterziele), die von Ihnen selbst umgesetzt werden können – also keine Abhängigkeit bei der Umsetzung von anderen Menschen oder dem Zufall.

7. Schritt: Das Ziel erreichen

Das Erreichen eines Zieles sollte in irgendeiner Form messbar sein – woran merken Sie, Ihr Partner oder die Freunde, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben. Notieren Sie, an was Sie Ihren Erfolg messen möchten. Hier kann die Liste aus Schritt 4 hilfreich sein.

8. Schritt: Der Zeitrahmen

Es ist ganz wichtig, dass Sie sich einen konkreten Zeitrahmen für die Erreichung Ihres Zieles geben. Bis wann werde ich mein Ziel erreicht haben – aufschreiben! Dann machen Sie einen Zeitplan für Ihre Aktivitäten aus Schritt 6. Was mache ich heute / morgen, was mache ich nächste Woche usw.. Fangen Sie gleich an mit der Umsetzung und kontrollieren Sie Ihren Zeit- und Aktivitätenplan regelmäßig und passen diesen bei Bedarf an neue Gegebenheiten an.

Somit steht dem Erreichen Ihrer Ziele nichts mehr im Wege. Und zu guter Letzt vergessen Sie nicht, sich nach dem Erreichen Ihres Zieles oder dem Bewältigen wichtiger Aktivitäten auf dem Weg zum Ziel eine angemessene Belohnung zu gönnen!