

7 Prinzipien ein Ziel zu erreichen

Wenn Sie sich ein Ziel setzen, ist es lohnenswert, sich über die folgenden 7 Prinzipien Gedanken zu machen!

Das erste Prinzip: Denke positiv!

Wenn man ein Ziel erreichen möchte, ist es sinnvoller, sich vorzustellen, was man haben möchte, als sich vorzustellen, was man nicht haben möchte. Formulieren Sie Ihr Ziel positiv. Wenn Sie mit etwas „aufhören“ wollen: Was wollen Sie stattdessen?

Das zweite Prinzip: Ein Ziel für mich!

Formulieren Sie ein Ziel für sich und nicht für jemand anderen! Es muss von Ihnen abhängen, ob Sie Ihr Ziel erreichen und nicht davon, dass jemand anderer etwas tut oder unterlässt. Wenn Sie möchten, dass Herr XY sich nicht mehr in Ihre Angelegenheiten einmischt, hängt dann von Ihnen ab, ob Sie Ihr Ziel erreichen oder ist Herr XY dafür verantwortlich? Was genau müssen SIE tun?

Das dritte Prinzip: Konkret sein!

Werden Sie konkret: Wann, wo und mit wem werden Sie Ihr Ziel erreichen? Menschen die Ihre Ziele erreichen sind konkret; Menschen die Ihre Ziele nicht erreichen haben oft pauschale und schwammige Zielvorstellungen.

Das vierte Prinzip: Motivation schaffen!

Übernehmen Sie die Regie: Schreiben Sie das Drehbuch, wie es sein wird, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Stellen Sie sich dies aus der Ich-Perspektive immer und immer wieder vor und freuen Sie sich über das gute Gefühl, wie es sein wird, einmal am Ziel anzukommen. Ein gutes Gefühl macht das Ziel attraktiv und motiviert!

Das fünfte Prinzip: Auswirkungen kennen!

Seien Sie sich der Auswirkungen gewiss: Was wird sich verändern wird, wenn sie das Ziel erreichen? Was werden Sie gewinnen? Was wird gleich bleiben? Was werden Sie hergeben oder verlieren? Menschen die sich diese Gedanken nicht machen, könnten unangenehm überrascht sein, wenn es negative Folgen hat, sobald das das Ziel erreicht ist.

Das sechste Prinzip: Indikatoren haben!

Formulieren Sie Ihre Maßstäbe: Woran werden Sie erkennen, dass Sie das gewünschte Ziel erreicht haben? Menschen, mit einer geringen Tendenz, ihre Ziele zu erreichen, haben weder Indikatoren noch Maßstäbe für das Erreichen des Zielzustandes.

Nach dem siebten Prinzip: Den ersten Schritt tun!

Was ist der erste Schritt? Wann und wo werden Sie den ersten Schritt machen, um Ihr Ziel zu erreichen? Menschen, die Ihre Ziele nicht erreichen, wissen oft nicht, wann und wo sie beginnen sollen.

Arbeitsblatt: Zielbestimmung

**Die Schritte zu einem
wohlformulierten Ziel:**

Mein Ziel:

1. Formulieren Sie Ihr Ziel
positiv.

2. Formulieren Sie ein Ziel
für sich und nicht für jemand
anderen.

3. Wann, wo und mit wem
werden Sie das Ziel erreichen?

4. Wie genau wird es aus der
Ich-Perspektive sein, wenn Sie
das Ziel erreichen? Genießen
Sie das gute Gefühl!

5. Was sind die Auswirkungen:
Was verändert sich, was bleibt
gleich, was verlieren Sie?

6. Woran genau werden Sie
erkennen, dass Sie Ihr Ziel
erreicht haben?

7. Was ist der erste Schritt?
