



## Ziele finden und erreichen:

Nachdem Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer Person herausgearbeitet haben, wissen Sie genau, wo Sie stehen. Ihr Erfolgsweg ergibt sich ganz automatisch, wenn Sie genau wissen, wo Sie hin wollen.

Bitte formulieren Sie anhand der folgenden Anleitung Ihre klaren und eindeutigen Ziele. Und bevor Sie mit der Zielfindung beginnen. Es sind Ihre Ziele! Halten Sie diese unbedingt unter Verschluss. Überraschen Sie doch einfach Ihr Umfeld durch Taten und Ergebnisse.

### Zielfindung:

Was sind Ihre Ziele und Wünsche? Was möchten Sie erreichen, persönlich, beruflich und familiär? Was würden Sie tun, wenn Sie 10 Millionen EUR gewinnen würden? Wovon träumen Sie? Wichtig für eine konstruktive Arbeit sind klare Ziele. Bitte erarbeiten Sie sich Ihre Ziele, damit wir im Seminar darauf aufsetzen können.

1. Schreiben Sie zuerst alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt. Alles, was sie gerne möchten. Und zwar materielle, ideelle, sportliche, familiäre, gesellschaftliche, gesundheitliche Ziele, einfach alles, was Ihnen einfällt.

Gesundheit : (Denken, Bewegung, Ernährung, Erholung, etc.)

Beruflich : (Umsatz, Kundenbesuche, Kontakte, etc. )

Finanziell : (Sparen, Vermögen, Ausgaben, etc.)

Weiterbildung : (Bücher, Hörbücher, Seminare, etc. )

Freizeit / Hobby : (Sport, Fitness, etc.)

Beziehung / Familie : (Zeit, Partner, Umgang, Verhalten, etc. )

Bitte nicht werten. Es geht hierbei nicht darum, ob es gut oder schlecht ist. Verstehen Sie das als eine Art Brainstorming. Es kommen normalerweise innerhalb einiger Tage über 100 Punkte zusammen. Nehmen Sie sich immer mal zwischendurch etwas Zeit, um Ihre Liste zu ergänzen. Gehen Sie nicht eher zu Punkt 2 über, bevor Sie nicht wirklich alles erfasst haben. Arbeiten Sie mindestens 2 Tage täglich mindestens 1 Stunde an dieser Liste.

2. Nun prüfen Sie Ihre Ziele, ob Sie das auch wirklich wollen. Will ich das wirklich? Bin ich auch bereit, etwas dafür zu tun? Ist mir die Sache wichtig? Habe ich das nur notiert, weil das gerade in Mode ist? Streichen Sie alles, was Sie nicht wirklich wollen. Schreiben Sie die verbleibenden Ziele auf ein neues Blatt. Es geht hier darum, dass es auch wirklich Ihre Ziele sind.

Telefon: 06024 6369760 – Email: horst.hug(at)konzepte-und-coaching(punkt)de



3. Sind Ziele im Widerspruch zueinander? Was schließt sich gegenseitig aus? Was hebt sich gegenseitig auf? Führen Sie eine Bereinigung durch und übertragen Sie das Ergebnis auf eine neue Liste.

4. Stimmen Ihre Ziele mit Ihren Werten überein? Bitte prüfen Sie, inwieweit sich Ihre Ziele mit Ihren Werten vertragen. Ziele, die im Widerspruch zu Ihren Werten stehen, streichen Sie bitte von Ihrer Liste. Schreiben Sie die Liste erneut auf ein neues Blatt. Ihre Werte haben eine höhere Priorität als Ihre Ziele.

5. Sind meine Ziele zum Wohle aller oder schaden Sie irgendjemandem? Wenn Sie z.B. Ihr Ziel nur erreichen können, wenn Sie jemandem schaden oder ein Gesetz brechen müssen, dann streichen Sie es von der Liste.

6. Sind meine Ziele realistisch? Das ist für viele sehr schwer zu beantworten. Meist beurteilen Personen Ihre Ziele zu schnell als unrealistisch. Sie wagen nicht zu denken, dass es möglich ist, und schaffen sich somit ein Alibi, es nicht einmal zu denken und zu versuchen. Gemeint ist hier nur, wenn Sie z.B. Ihren Wohnsitz zum Erdkern oder zur Sonne verlegen wollten. Denn eines gilt: Alles, was ein Mensch denken kann, kann er auch erreichen. Also erlauben Sie sich ab sofort, Dinge zu denken, von denen andere nicht zu denken wagen. Bereinigen Sie diese Liste und schreiben Sie wie gewohnt die Ergebnisse auf ein neues Blatt.

7. Sind Ihre Ziele hoch genug? An der Spitze stehen Sie immer noch zu weit hinten! Revidieren Sie Ihre Ziele nach oben! Sie setzen sich erfahrungsgemäß zu wenige hohe Ziele. Man beleidigt sich selbst, wenn man sich dauernd unterfordert. Wie wollen Sie wachsen, wenn Sie nicht nach den Sternen greifen? Bedenken Sie: Von dem Moment an, wo Sie anfangen, Ihre geistigen Möglichkeiten zu nutzen, werden Sie Ziele erreichen, von denen ein Durchschnittsmensch nicht einmal wagt, diese zu denken. Prinzipiell gilt: Alles, was sich ein Mensch vorstellen kann, kann er auch erreichen.

8. Fertigen Sie nun eine Liste Ihrer Ziele von Einfachen hin zu Aufwendigeren. Beginnen Sie mit dem für Sie Einfachsten. Überprüfen Sie diese Liste in den kommenden Wochen täglich und ordnen Sie diese ggf. neu.

9. Beginnen Sie mit dem ersten Ziel der Liste gem. Punkt 8 und schmücken Sie es aus. Beschreiben Sie es in allen Einzelheiten. Stellen Sie es sich vor, als wäre es schon erreicht. Wie sieht es aus, wie schmeckt es, erfahren Sie es mit all Ihren Sinnen und beschreiben Sie es so ausführlich, wie Sie können. Lesen Sie die Beschreibung jeden Tag einmal durch und ergänzen Sie. Überlegen Sie, was Sie tun können, um es zu realisieren, beginnen Sie jetzt mit dem ersten Schritt, packen Sie es an! Haben Sie es erreicht, gehen Sie zu Punkt 2 der Liste über.

In einem persönlichen Workshop besprechen wir, wie Sie Ihre Ziele schneller und effektiver erreichen. Vielleicht ist jetzt für Sie eine günstige Zeit, um sich bei mir einfach anzumelden. Rufen Sie mich an und wir besprechen, wie Sie Ihre Ziele in kürzester Zeit umsetzen können.

Telefon: 06024 6369760 – Email: [horst.hug\(at\)konzepte-und-coaching\(punkt\)de](mailto:horst.hug@konzepte-und-coaching(punkt)de)