



## Ziele ausarbeiten

### **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 würde? 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 kommt normalerweise innerhalb einiger Tage bis 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. Streiche 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.
3. Sind Ziele im Widerspruch zueinander? Was schleißt 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, die Sie in Ihren Vorbereitungsfragen 5 erarbeitet haben, überein? Bitte prüfen Sie, in wieweit sich Ihre Zeile 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 irgend jemanden? Wenn Sie z.B. das Ziel nur erreichen können, wenn Sie jemanden 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 erlaube Sie sich ab sofort, Dinge zu denken, von denen andere nicht zu denken wagen. Bereinigen sie diese Liste und schreiben 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, zu denken.
8. Fertigen Sie nun eine Liste Ihrer Ziele von einfach nach aufwendiger. Beginnen Sie mit dem für Sie Einfachsten. Überprüfen Sie diese Liste in den kommenden Wochen täglich und ordnen Sie diese ggf. neu.
9. Fertigen Sie eine 2. Liste, in der Sie die Ziele nach Ihrer Wichtigkeit ordnen. Beginnen Sie mit dem für Sie vordringlichsten bzw. wichtigsten Ziel. Überprüfen Sie diese Liste täglich und ergänzen und ändern Sie diese ggf.
10. 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.