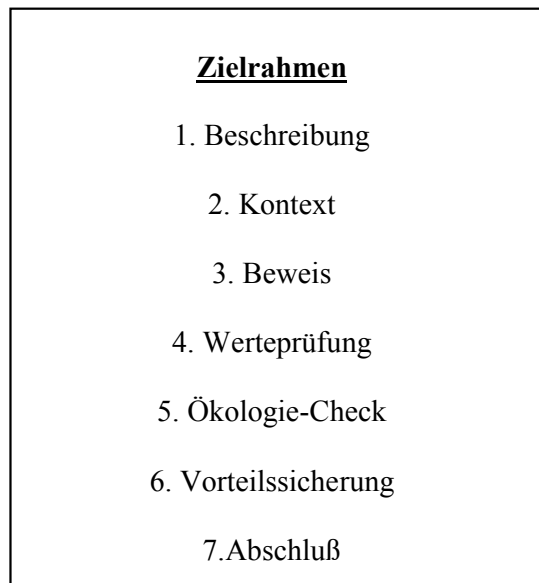


LESEPROBE aus Visionen finden – Ziele setzen /rh

Der Zielrahmen

Sie lernen nun den Zielrahmen kennen, der Ihnen dabei hilft, Ihre Ziele auch zu verwirklichen. Ich stelle Ihnen den Rahmen zunächst als Übersicht vor und gehe dann auf die einzelnen Punkte genauer ein.



Beschreibung

Beschreiben Sie Ihr Ziel **eigenverantwortlich**. Sie selbst müssen Ihr Ziel aktiv erreichen können. Es darf sich nicht auf die Handlungsweise anderer Personen beziehen, sondern darauf, was Sie selbst tun, um *Ihr* Ziel zu erreichen. Denken Sie an das, was Ihrem persönlichen Einfluss unterliegt. Wenn Sie sich zum Beispiel zum Ziel setzen, eine Gehaltserhöhung zu bekommen, sind Sie von dem Verhalten Ihres Chefs abhängig und haben keinen Einfluss darauf. Ihr Ziel könnte in diesem Fall vielleicht lauten: „Ich habe meinen Chef von meiner Leistung überzeugt.“

Formulieren Sie Ihr Ziel **in der Gegenwartsform**, also so als hätten Sie es bereits erreicht.

Formulieren Sie Ihr Ziel **positiv**. Denken Sie an das, was Sie wollen, anstatt an das, was Sie nicht wollen.

Formulieren Sie Ihr Ziel **realistisch**. Ein „Sechser im Lotto“ ist sicher ein schöner Wunsch, aber kein realistisches Ziel.

Kontext

Äußerst wichtig ist, Ihr Ziel so **spezifisch** wie möglich zu formulieren. In welchem Zusammenhang, mit wem genau, wie oft, wo, wann genau wollen Sie es haben oder können.

Beweis

Woran werden Sie erkennen, ob Sie Ihr Ziel erreicht haben? Was macht es für Sie „wahr“? Beschreiben Sie diese Beweisführung sensorisch genau! Was genau werden Sie sehen, hören, fühlen, wenn Sie das Ziel erreicht haben.

Denken Sie also an den **sinnlich wahrnehmbaren Beweis**, der Sie wissen lässt, Sie haben das bekommen, was Sie wollten.

Werteprüfung

Fragen Sie sich, ob Sie es **moralisch und ethisch** verantworten können, Ihr Ziel zu erreichen. Manchmal haben wir ein flaes Gefühl, wenn wir einen bestimmten Weg einschlagen und merken erst spät, unser Ziel stimmt mit unseren inneren Werten nicht überein.

Ökologie-Check

Bei diesem Öko-Check fragen Sie sich bitte, welche Konsequenzen eintreten würden, wenn Sie Ihr Ziel erreichten. Welchen „Preis“ müssten Sie dafür zahlen? Sind noch andere von dem