

DEIN ZIEL

Erstelle dir deinen Leuchtturm!



MICHAEL BRICKMANN
PERSONAL & BUSINESS HEALTH COACHING

Ziele richtig erstellen...

so, dass du voll Bock auf die Umsetzung hast!

Ziele sind wie Leuchttürme! Sie sind am Anfang oft erst weit weg am Horizont, weisen und aber ganz genau den Weg!

Diese Arbeitshilfe soll dich dabei unterstützen dein Anliegen in Worte zu fassen! Und zwar so, dass du am liebsten direkt in die Umsetzen gehen willst.

In einem persönlichen Coaching kann ich dich viel besser und intensiver unterstützen. Melde dich doch einfach.

Erarbeite dir dein Ziel!

Du hast einen Grund, warum du das hier liest.

Im ersten Schritt geht es darum, dass du dir klar darüber wirst, was du eigentlich möchtest. „Mehr Sport machen“ ist aber zu allgemein gefasst. Du sollst dir ein konkretes Ziel erarbeiten. Und dabei auch Gedanken machen, welchen Vorteil du davon hast dieses Ziel zu erreichen. Let's go! Geh nacheinander die Fragen durch und mach dir Notizen.

Wenn du in 3 Jahren auf heute zurückblickst, was für würdest du anders machen?

Wenn du dein Ziel erreicht hast, was ist anders? Was machst du statt des jetzigen Zustands?

Mein Ziel

1. Versuch: Schreib dir dein Ziel auf!

Formuliere dein Ziel so, dass es eine starke Hin-zu-Motivation auslöst.

- Beschreibe dein Anliegen? Was ist dein größter Wunsch, der sich durch dein Anliegen erfüllt?
- Welche Vorteile bringt Ihnen die Zielerreichung?

Die Zielformulierung soll keine Verneinung enthalten (kein, nicht, ohne). Falls noch Negationen enthalten sind, fragen Sie konsequent danach, was stattdessen erreicht werden soll.

- Was möchten Sie anstatt des jetzigen Zustandes erreichen?
- Ist ihr Ziel positiv formuliert? Falls nicht, wie soll es sein, wenn das Problem gelöst ist?

Formuliere dein Ziel so, dass es sich von selbst erklärt. Es soll keinen Vergleich (besser als, schöner als...) enthalten.

- Woran merkst du, wenn du den Zielzustand erreicht hast?
- Ganz konkret: Wie groß? Wie viel? Wie oft? Wie lange?

Das Ziel soll gut in deinen Kontext passen. Du solltest wissen, wann und wo in welcher Situation du mit wem erreichen möchtest.

- In welchem Rahmen willst du dein Ziel erreichen?
- Wer genau ist wie daran beteiligt?
- Welcher Termin, Zeitrahmen und Ort?

Der Zielzustand soll durch sinnliche Wahrnehmung erkennbar sein. Versuche genau zu sehen, hören, fühlen, riechen und vielleicht sogar schmecken, wenn du dein Ziel erreicht hast.

- Woran wirst du merken, dass du dein Ziel erreicht hast?
- Was genau siehst du? Hörst du? Fühlst du? Schmeckst du? Riechst du?

Du solltest möglichst schnell kleine Erfolgserlebnisse erkennen. Das fördert eine schnelle positive Verstärkung deines Vorhabens.

- Woran merkst du, dass du dich deinem Ziel näherst?
- Was sind die Meilensteine auf dem Weg zum Ziel?

MICHAEL BRICKMANN

PERSONAL & BUSINESS HEALTH COACHING

Du musst das Ziel selbst erreichen können. Wenn das nicht der Fall ist, frage dich, was du selbst dazu tun kannst, um diesen Wunsch zu erreichen. Das könnte ein neues Ziel sein.

- Was kannst du selber dazu beitragen um dein Ziel zu erreichen?
- Was musst du tun oder vielleicht lernen, um dein Ziel zu erreichen?
- Was genau wirst du tun?

Finde und aktiviere deine notwendigen Fähigkeiten, die du zur Zielerreichung brauchst. Oder gewinne zumindest eine klare Vorstellung darüber, wie du dir fehlende Ressourcen organisieren kannst.

- Was brauchst du, um dein Ziel zu erreichen?
- Welche Fähigkeiten hast du bereits, um dein Ziel zu erreichen?

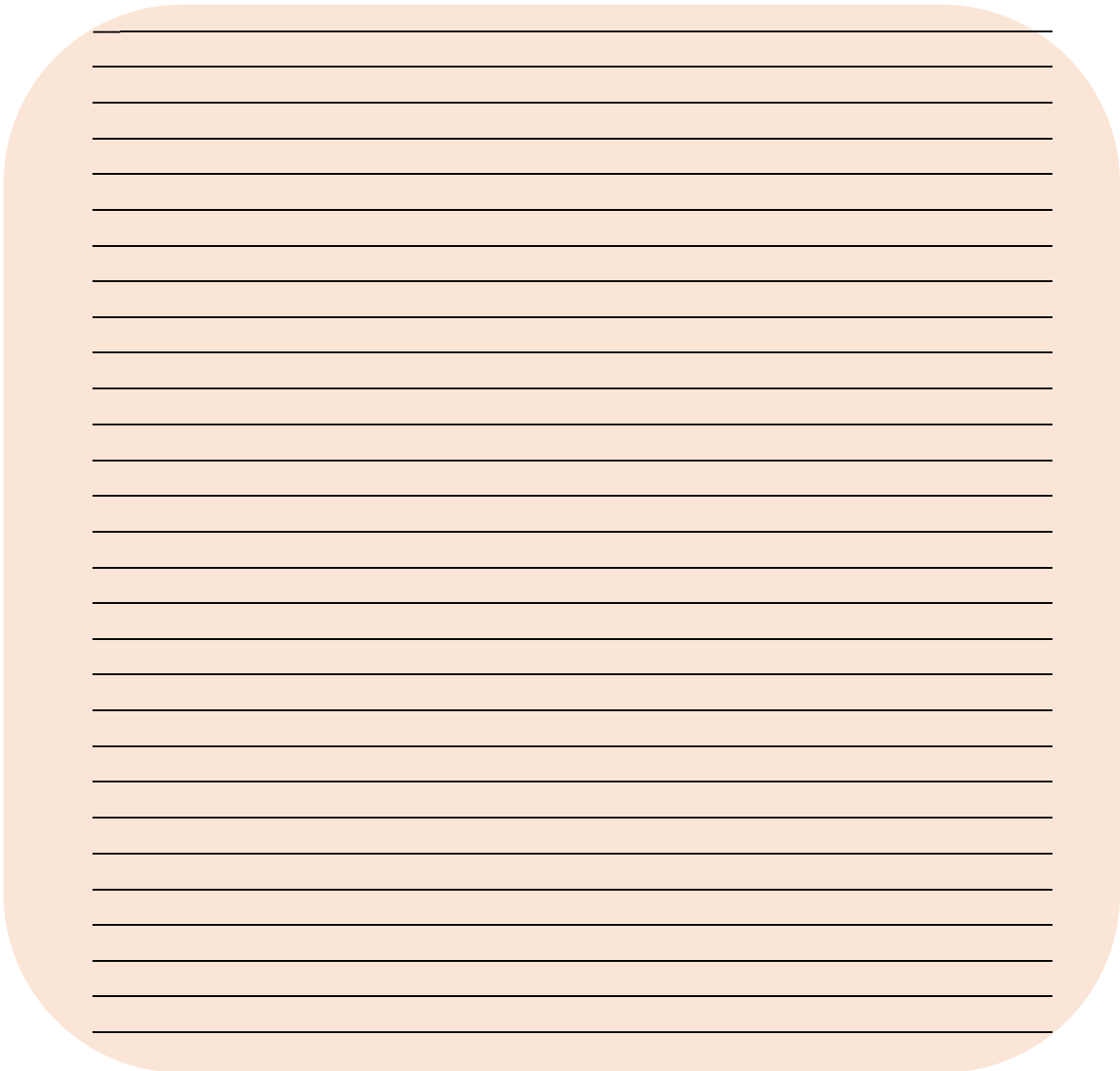
Es geht nicht um den monetären Preis (auch wenn die finanziellen Mittel durchaus eine Rolle spielen können). Es geht darum, auf welche Kosten du deinen Weg zur Zielerreichung gehen wirst. Trägt dein Umfeld diesen Weg mit? Welche Veränderungen könnten eintreten?

- Welchen Preis kostet es dich, dein Ziel zu erreichen?
- Was würde passieren, wenn du dein Ziel nicht erreichst?

Dein Zielzustand muss im Hier und Jetzt voll greifbar sein. Dann kannst du in voller Motivation die ersten Schritte gehen.

- Was tust du in welcher Reihenfolge, um dein Ziel zu erreichen?
- Was sind die Schritte zur Zielerreichung?
- Womit genau fängst du wann an?

2. Notizen + Schreibe dir dein Ziel auf! Versuche es in einem max. 2 Sätze niederzuschreiben.



Einzelcoaching

Im Einzelcoaching besteht die Möglichkeit deine aufkommenden Gedanken, welche deine Ausrede verstärken abzuändern und neue Gedanken und Gefühle zu erproben, damit dir die Umsetzung noch viel besser gelingt. Als Coach stehe ich dir bei solchen Prozessen bei Seite und kann durch gezieltes Nachfragen dich auf diesem Weg begleiten.

Weitere Vorteile des 1:1 Coachings ist, dass du dir über dein Ziel und deine Motivation noch deutlicher im klaren wirst.

Coaching hilft dir Klarheit über deinen Weg zu bekommen. Ihn so zu gestalten, dass du ihn gehen kannst. Sei der Gestalter deiner Gesundheit.

Bei all dem schönen Ideen, die du dir jetzt überlegt hast! Erfolg kommt von Machen!

Geh raus und mach es!