

Dein Ziel definieren

SCHRITT 1 - Dein Ziel definieren

Was ist dein Ziel? (Formuliere es positiv, motivierend. Einen Zustand, den du fühlen kannst.)

SCHRITT 2 - Dein Antrieb für das Ziel

Warum möchtest du dieses Ziel erreichen? Was ist der eigentliche Antrieb, der hinter deinem Ziel steht?

SCHRITT 3 - Wichtige Bedürfnisse neben diesem Ziel

Was ist dir neben diesem Ziel noch wichtig im Leben?

SCHRITT 4 - Überprüfung vom Ziel

Fühlt sich dein Ziel stimmig an? Gibt es Unstimmigkeiten zw. dem Ziel und den weiteren Bedürfnissen?

Ein Ziel, das du wirklich erreichen und leben möchtest, steht in Übereinstimmung mit deinen Werten, Bedürfnissen und übrigen Plänen.

Dein Ziel steht? Dann geht es an die Umsetzung.

Dein Ziel erreichen

DEIN ZIEL

Dein Ziel steht und ist stimmig? Schreibe es hier nochmal auf:

SCHRITT 1 - Was ist dein erster Schritt zum Ziel?

Welchen ersten Schritt kannst du tun, um diesem Ziel näher zu kommen?

SCHRITT 2 - Gehe den ersten Schritt innerhalb von 72 Stunden

Wie sieht die Umsetzung in den nächsten 72 Stunden aus? Was tust du wann genau?

SCHRITT 3 - Feedbackschleife

Fühlt sich dein Ziel nach dem ersten Schritt noch stimmig an oder hast du Erkenntnisse gewonnen, die einen Widerspruch zwischen deinem Ziel und anderen Bedürfnissen bedeuten? Wenn nein, beginne mit dem nächsten ersten Schritt zum Ziel, wenn ja, überarbeite deine Zieldefinierung und nimm dort in Schritt 3 jene Aspekte mit auf, die nun im Konflikt miteinander stehen.

So wirst du Schritt für Schritt an dein Ziel gelangen.

Wenn du dein Ziel erreicht hast, wähle ein neues Ziel aus und gehe auf selbe Weise vor.