



Ziele-Planer

Herzlich Willkommen

Liebe Leserin, Lieber Leser

Es ist wichtig, Ziele im Leben zu haben, denn sie sind gleichzeitig Motivation, aber auch Navigation. Wer ein konkretes Ziel vor Augen hat, ist motiviert und hat den nötigen Antrieb, um die Sache voranzubringen. Zudem hält uns das Ziel auf dem richtigen Kurs. Es verhindert, dass wir abschweifen und allzu schnell zu anderen Aufgaben übergehen.

Woran liegt es also, dass sich dennoch viele Menschen keine Ziele setzen? Die Gründe dafür sind vielfältig.

Zum einen haben manche Menschen gewisse Ängste, die sie daran hindern, etwas in ihrem Leben zu verändern. Das kann die Angst vor dem Versagen sein, aber auch die Angst davor, Erfolg zu haben.

Viele Ziele erfordern zudem einen bestimmten Aufwand sowie Mut und Ausdauer. Oft sind Menschen einfach auch zu bequem und können nicht aus ihrer Komfortzone heraus. Deshalb verharren sie in ihrer Situation, ohne je wirklich etwas daran zu ändern. Vielleicht wissen diese Menschen aber auch nicht, welches die richtigen Ziele sind.

In diesem Ziele-Planer habe ich Dir nützliche Tipps und Informationen rund um das Thema Ziele setzen zusammengestellt. Im zweiten Teil findest Du dann einen praktischen Übungsteil, wo es um die konkrete Zielsetzung geht.

Nun wünsche ich Dir viel Freude beim Lesen und viel Erfolg bei der Umsetzung!

Herzliche Grüße



Karin Grun

Expertin für Visionssuche und -umsetzung

Veranstalterin vom Berufungskongress und Kongress „Erfolgreiche Selbstständigkeit“

www.lifebooster.events / www.auszeit-nehmen.com / www.karingrun.com

The background is a teal color with a complex, layered texture. It features a dense network of fine, dark scratches and lines, some of which are organized into a grid. Overlaid on this are several large, intricate, dark teal patterns that resemble traditional Islamic or Arabic geometric art, including star-like shapes and floral motifs. The overall effect is one of depth and complexity.

Wie finde ich das optimale Ziel?

Wie finde ich das optimale Ziel?

Zunächst müssen wir unterscheiden zwischen Ego-Zielen und Herzens-Zielen. Ego-Ziele entstehen meist aus einem Mangelbedürfnis heraus. Man möchte mit dem Ziel ein Gefühl bekommen, das einem in der momentanen Situation fehlt. Das kann zum Beispiel Anerkennung oder Zuneigung sein.

Die Erfüllung von Ego-Zielen wie ein weiteres Diplom, ein Porsche oder eine Eigentumswohnung, machen uns vielleicht kurzfristig glücklich, aber sobald wir es erreicht haben, merken wir, dass es uns aber langfristig nicht glücklich macht und wir schon wieder nach dem nächsten Ego-Ziel streben.

Um wirklich glücklich und zufrieden zu werden im Leben, brauchst Du echte Herzenswünsche. Das Herz sehnt sich danach, etwas zu tun und zu erreichen, ohne dafür eine Belohnung von aussen zu erwarten. Um solche Ziele zu finden, musst Du auf Dein Inneres hören. Hierfür gibt es eine hilfreiche Übung die Du machen kannst.

Schliesse dazu die Augen und frage Dich: «Was möchte ich am liebsten tun oder verändern in meinem Leben, wenn das Geld keine Rolle spielen würde?»

Schreibe Dir die Gedanken und Bilder auf, die Dir dazu eingefallen sind.

Doch denke nicht nur an materielle Dinge, also «Haben-Ziel», sondern auch an die «Können-Ziele» (Fähigkeiten) und «Sein-Ziele» (Eigenschaften).

The background is a vibrant teal color with a complex, layered texture. It features a dense network of fine, dark scratches and lines, some of which are arranged in a grid-like pattern. Overlaid on this are several large, intricate, dark teal patterns that resemble traditional Indian or Middle Eastern motifs, such as floral or geometric designs. The overall effect is one of depth and complexity.

Wie erreiche ich meine Ziele?

Wie erreiche ich meine Ziele?

Der erste wichtige Punkt ist: **AUFSCHREIBEN!** Schreibe Dir Deine Ziele ganz genau auf! Es reicht nicht, die Ziele nur im Kopf zu haben, erst durch das Aufschreiben werden sie greifbar und dringen wirklich in Dein Bewusstsein vor. Zudem kannst Du sie dann auch immer wieder nachlesen. Das hilft Dir dann, auf dem richtigen Kurs zu bleiben!

Unterscheide hier zwischen Langzeitzielen, die Du in 10-15 Jahren erreichen möchtest und Zielen, die Du innerhalb eines Jahres erreichen willst. Schreibe Dir aber auch immer die kurzfristigen Wochenziele und Monatsziele auf.

Schreibe Dir die Ziele für alle Lebensbereiche auf, also Beruf, Beziehung, Hobby, Weiterbildung, Gesundheit etc.

Ziele erreichen erfordert Arbeit im Aussen und aber auch im Inneren. Die Arbeit im Aussen beinhaltet das physische Tun. Hier geht es darum ins Handeln zu kommen, dich aufzuraffen und auch wirklich umzusetzen. Vom aufschreiben und wünschen alleine, gehen unsere Ziele leider nicht in Erfüllung.

Doch was kannst Du machen, wenn Du einfach nicht ins Tun kommst? Wenn Du Dinge immer wieder auf die lange Bank schiebst?

Meistens steckt auch hier eine Angst dahinter. Um dennoch ins Tun zu kommen, kannst Du zum Beispiel einen schriftlichen Vertrag mit Dir selbst abschliessen. In diesem Vertrag hältst Du dann genau fest, wann Du was erledigt haben musst.

Ein zusätzlicher Anreiz wäre ein Braintrustpartner, also eine Person, mit der Du Dich einmal pro Woche triffst und alles besprichst. Diese Partnerschaft zwingt Dich dann förmlich dazu, etwas zu tun, um Deinen Partner nicht zu vergraulen. Oder Du suchst Dir Vorbilder, die dieselben Ziele bereits erreicht haben.

Das Wichtigste jedoch, um ein Ziel zu erreichen, ist der Glaube daran. Du solltest Deine Ziele im Inneren programmieren.

ÜBUNG:

Visualisiere täglich Deine Ziele, glaube daran, dass Du sie wirklich erreichen kannst. Wichtig dabei ist, dass Du dabei entspannt bist. Wähle deshalb einen ruhigen Ort, lege Dir ruhige, entspannende Musik auf und setze oder lege Dich bequem hin. Schliesse Deine Augen und stell Dir vor, wie es sich anfühlt, wenn Du das Ziel bereits erreicht hättest.

Fühle Dich richtig rein. Stell Dir alles ganz bildlich vor, damit Dir das reinfühlen etwas leichter und einfacher fällt.

Es ist mega wichtig, sich nicht nur das Ziel selbst vor Augen zu führen, sondern das Gefühl auch zu fühlen und zu spüren. Wie fühlt es sich an, wenn Du das Ziel bereits erreicht hast?

Gehe richtig in dieses Gefühl rein, bis Du eine tiefe Dankbarkeit und Wertschätzung dafür verspürst. Sollte sich diese Dankbarkeit oder Wertschätzung noch nicht einstellen, dann hast Du höchstwahrscheinlich noch eine kleine Blockade, die es zu erkennen und zu lösen gilt.

Solche Blockaden können auch der Grund dafür sein, warum Du ein bestimmtes Ziel bisher noch nicht erreicht hast.

Wiederhole diese Übung am besten täglich, bis das Ziel auch eintrifft. Ich wünsche Dir ganz viel Spass dabei!

The background is a teal color with a complex, layered texture. It features a dense network of fine, dark scratches and lines, some of which are arranged in a grid-like pattern. Overlaid on this are several large, intricate, dark teal patterns that resemble traditional Islamic or Middle Eastern geometric designs, including star shapes and floral motifs. The overall effect is one of depth and complexity.

Wie kann ich meine Blockaden lösen?

Wie kann ich Blockaden lösen?

Zunächst musst Du Dir Deine Blockaden bewusst machen. Überlege, woher die Angst, die Dich blockiert, kommt. Höre in Dich hinein und sei ganz ehrlich mit Dir. Was könnte die Ursache dafür sein? Wofür schützt Dich diese Blockade vielleicht noch? Sollte dies nicht klappen, dann wird die Blockade wahrscheinlich durch eine Schattenseite in Dir ausgelöst, die Du noch nicht wahrhaben willst.

Setze Dir dann zum Ziel, innerhalb einer kurzen Zeitspanne, diesen Schatten herauszufinden. Visualisiere dieses kleine Ziel. Du wirst sehen, es wird immer wieder Hinweise dazu im Außen geben, die Dich dann, auf den Schatten aufmerksam machen. Sei es in einer Zeitschrift, in einem Buch, durch einen Freund, Arbeitskollegen oder durch Deine Familie.

Wenn Du den Schatten und somit die Ursache der Blockade erkannt hast, dann musst Du die Angst auch annehmen. Lasse das Gefühl zu, es gehört zu Dir und sollte nicht verdrängt werden. Hast Du den Schatten angenommen, kannst Du Dich wieder auf die Visualisierung Deines Zieles konzentrieren.

TIPP:

Finde die Balance zwischen dem daran Glauben / Deinen Wünschen und Deinem Tun! Man muss immer beide Seiten im Leben ausfüllen. Wird eine Seite unterdrückt, so wird sich dies in Problemen und Ängsten zeigen, die Dich dann daran hindern, Dein Ziel zu erreichen.

Im Übungsteil findest Du nützliche Arbeitsmaterialien, mit denen Du Deine Ziele ganz leicht aufschreiben und somit im Gedächtnis behalten kannst.

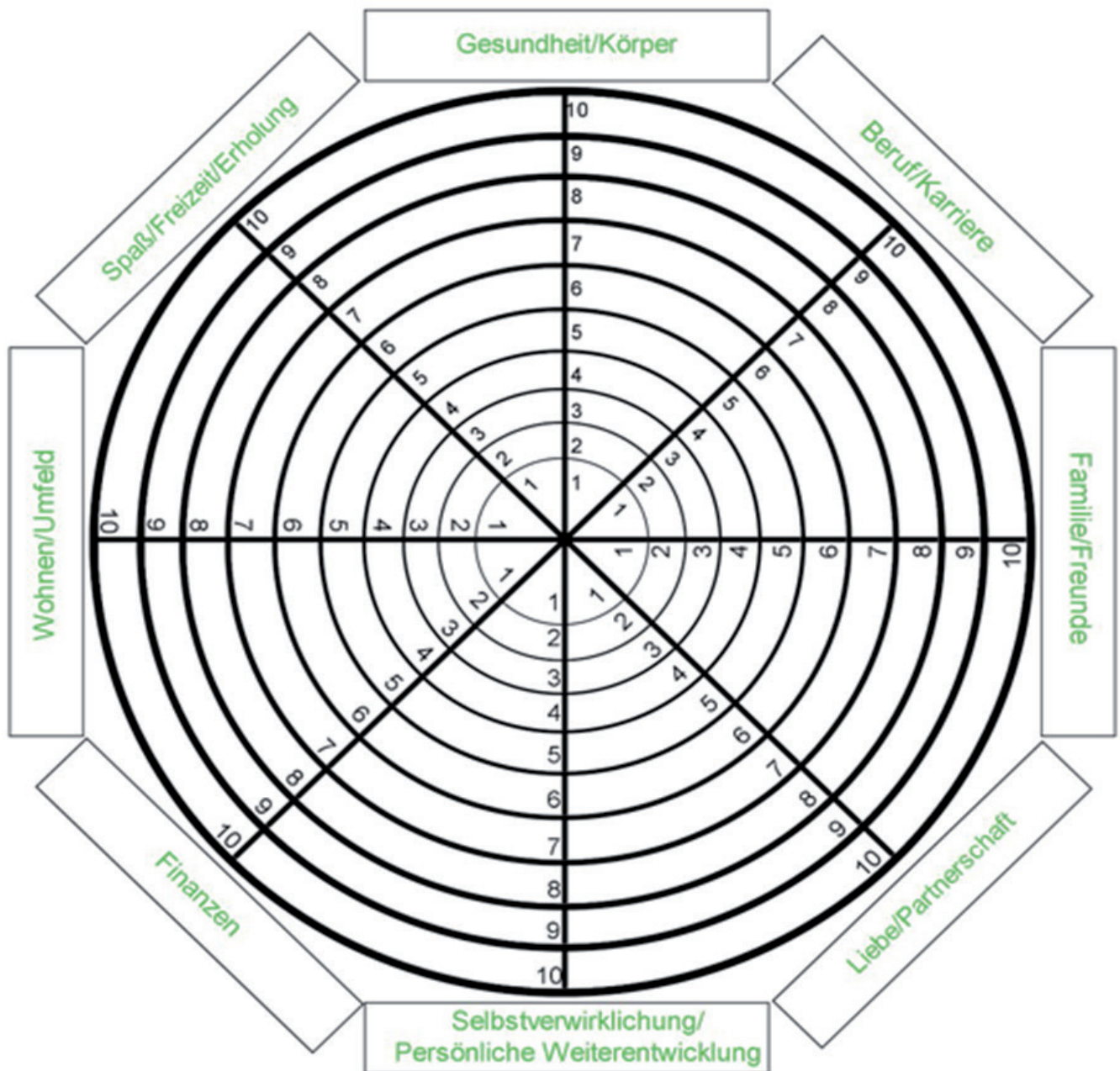
The background is a vibrant teal color with a complex, layered texture. It features a dense network of fine, dark scratches and lines, creating a sense of movement and depth. Overlaid on this are several large, intricate patterns in a darker shade of teal. These patterns include a prominent, stylized floral or mandala-like design in the lower-left quadrant, and other geometric and organic motifs scattered throughout. The overall effect is one of artistic complexity and visual richness.

Meine Ziele: Übungsteil

Meine Ziele

Was ist der IST-Zustand und wo möchte ich hin? Welche Bereiche möchte ich verbessern?

Markiere mit einer Farbe Deinen IST-Zustand auf dem Lebensrad und mit einer anderen Farbe was Du gerne in Zukunft erreichen möchtest!



Ziele SMARTER setzen!

Setze Deine Ziele nicht nur nach der SMART-Methode, sondern setze sie SMARTER!

- Specific => spezifisch
- Measurable => messbar
- Accepted => akzeptiert
- Realistic => realistisch
- Time bound => terminiert
- Emotional => emotional
- Reason Why => Warum willst das Ziel erreichen?

1. Spezifisch

Eine spezifische Formulierung der Ziele ist wichtig, damit alle Beteiligten die gleiche Vorstellung von dem haben, was erreicht werden soll.

Die Ziele müssen dabei so präzise und einfach wie möglich formuliert sein. Damit stellst Du sicher, dass es keinen Spielraum für Interpretationen und Nachforderungen gibt. Es geht darum, dass Du den zu erreichenden Sollzustand beschreibst. Dabei können schon erste Ideen einfließen, womit das Ziel erreicht werden soll. Sei dabei aber noch so allgemein, dass nicht von Anfang an mögliche Lösungen ausgeschlossen werden.

Beachte auch, dass Ziele für das jeweilige Projekt massgeschneidert sein müssen. Das gleiche Ziel kann in unterschiedlichem Kontext eine völlig andere Bedeutung haben.

2. Messbar

Du musst sicherstellen, dass du Kriterien festlegst, an denen die Zielerreichung gemessen werden kann.

Versuche, dass du hier konkrete Zahlen – fast schon digital – in der Hand hast. Anhand derer kannst du und auch dein Auftraggeber die Erreichung der Ziele oder auch nur die Teilerreichung feststellen.

Durch die Messung hast Du gleichzeitig auch ein super Instrument, um während der Projektlaufzeit gegenzusteuern. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn Du merkst, dass Du Dich zu weit von der festgelegten Zielgröße entfernst.

3. Akzeptiert

Die Akzeptanz von Zielen ist ein weiches Kriterium. Wichtig ist es aber trotzdem. Du solltest darauf achten, dass die formulierten Ziele attraktiv und angemessen sind. Das erreichst Du dadurch, dass die Erreichung des Ziels zwar anspruchsvoll, aber auf jeden Fall machbar ist.

Stelle Dir nur mal vor, dass Du mit einem Projektteam auf Ziele zusteuern musst, die eigentlich überhaupt nicht erreichbar sind. Kannst Du Dir vorstellen, wie es dann hier mit der Akzeptanz in Deinem Team aussehen würde? Genau so geht es auch mit Dir selbst. Wenn Du denkst die Ziele sind nicht erreichbar, dann wird es auch nicht klappen.

4. Realistisch

Dieser Punkt hängt eng mit der Akzeptanz zusammen. Nur realistische Ziele werden in der Regel akzeptiert. Und natürlich motivieren realistische Ziele mehr, als Ziele die sowieso als nicht umsetzbar angesehen werden.

Das ein Ziel realistisch ist, stellst Du damit sicher, indem Du darauf achtest, dass die Zielerreichung überhaupt direkt beeinflussbar ist. Dazu gehört auch, dass die Ziele mit gegebenen Ressourcen in der der gewünschten Zeit realisierbar sind.

5. Terminiert

Zu jedem Ziel gehört eine klare Terminvorgabe, bis wann das Ziel erreicht werden soll. Das ist der Zeitpunkt, zu dem Du die endgültige Zielerreichung messen willst.

6. Emotional

Bei der Zielerreichung ist es auch immer wichtig sich vorzustellen, wie fühlt es sich an, wenn man das Ziel erreicht hat. Die Gefühle sind der Schlüssel zum Erfolg, bei der Manifestation von unseren Zielen. Stell Dir immer wieder vor, wie es sich anfühlt, wenn Du Dein Ziel erreicht hast!

5. Warum will ich das?

Frage Dich auch immer, warum genau will ich dieses Ziel erreichen. Was ist der Nutzen den ich habe, wenn ich dieses Ziel erreiche. Das ist fast der wichtigste Punkt. Ohne wichtigen Grund, fehlt uns sehr schnell die Motivation um an unseren Zielen zu arbeiten. Deshalb geben so viele schon Mitte Januar bereits wieder Ihre Jahresziele auf!

Was sind Herzensziele?

Die 3 Hauptkategorien unserer Herzensziele sind:

- Was möchte ich sein?
- Was möchte ich können?
- Was möchte ich haben?

Fragen die wir uns stellen sollten:

- Was bringt mir Freude?
- Wann singt mein Herz?
- Was ist das Wichtigste in meinem Leben?
- Was will ich wirklich in meinem Leben?
- Welche Qualität soll mein Leben haben?
- Wenn ich am Lebensende zurückblicke, was will ich dann sehen?
- Welche Gefühle/Emotionen und Gedanken möchte ich haben?
- Was macht mir so richtig Spass?
- Welche Gedanken nehmen mir Freude? Welche Gefühle nehmen mir Freude?
=> Setze Dir als Ziel, diese Gedanken und Gefühle zu ändern!
- Was sagt mein Herz zu meinem zukünftigen Beruf, zur zukünftigen Partnerschaft etc.?
- Was macht mich frei? Was bringt mir inneren Frieden?
- Wie wichtig ist es, glücklich zu sein?

Mein perfekter Tag nächstes Jahr?

Schreibe ganz detailliert aus, wie im nächsten Jahr bei Dir ein perfekter Tag aussieht.

Meine Zukunftsvision:

Was sind meine Ziele für dieses Jahr?

Ziel im Bereich Gesundheit / Körper:

Warum? Was bringt es mir?

Ziel im Bereich Beruf / Karriere:

Warum? Was bringt es mir?

Ziel im Bereich Familie / Freunde:

Warum? Was bringt es mir?

Ziel im Bereich Liebe / Partnerschaft:

Warum? Was bringt es mir?

Ziel im Bereich Selbstverwirklichung / Persönliche Weiterentwicklung:

Warum? Was bringt es mir?

Ziel im Bereich Finanzen:

Warum? Was bringt es mir?

Ziel im Bereich Wohnen / Umfeld:

Warum? Was bringt es mir?

Spass / Freizeit / Erholung

Warum? Was bringt es mir?

Was sind meine Ziele bis in 5 Jahren?

Ziel im Bereich Gesundheit / Körper:

Warum? Was bringt es mir?

Ziel im Bereich Beruf / Karriere:

Warum? Was bringt es mir?

Ziel im Bereich Familie / Freunde:

Warum? Was bringt es mir?

Ziel im Bereich Liebe / Partnerschaft:

Warum? Was bringt es mir?

Ziel im Bereich Selbstverwirklichung / Persönliche Weiterentwicklung:

Warum? Was bringt es mir?

Ziel im Bereich Finanzen:

Warum? Was bringt es mir?

Ziel im Bereich Wohnen / Umfeld:

Warum? Was bringt es mir?

Spass / Freizeit / Erholung

Warum? Was bringt es mir?

Meine Missionserklärung

Der Sinn meines Lebens ist:
zu sein.

Und
für mich und andere zu tun!

Mich über
zu freuen.

Meine Mottos für die nächsten 12 Monate sind:

1. _____
2. _____
3. _____

Ich hoffe, Du hattest einige gute Erkenntnisse beim Ausfüllen dieses Workbooks und beim Umsetzen der Tipps.

Über die Autorin

Mein Name ist Karin Grun und ich bin am 28. August 1976 in Zürich geboren. Ich liebe es, meine Klienten dabei zu begleiten aus Ihrem stressigen Hamsterrad auszubrechen, herauszufinden was sie wirklich wollen und dann Schritt für Schritt diese Visionen auch umzusetzen.

Leider scheitert es sehr oft an der Umsetzung. Man findet zwar heraus, was man will, aber dann kommen Zweifel auf, Ängste vor dem Neustart und man kommt dann einfach nicht ins Tun.

Meine Stärke ist es das Potenzial aus den Menschen herauszukitzeln und sie zu motivieren ihr Ding, dann auch wirklich durchzuziehen.

Kostenloses Kurz-Coaching für Dich

Möchtest Du Deine Ziele endlich umsetzen, aber irgendetwas hindert Dich immer daran? Dann biete ich Dir ein kostenloses 20minütiges Kurz-Coaching am Telefon oder bei mir in der Praxis in Kloten an, um mich und meine Angebote persönlich kennenzulernen!

Gemeinsam finden wir heraus, was Dir dabei hilft endlich Deine Ziele und Pläne umzusetzen.

Folgende Punkte schauen wir zusammen an:

- Was sind Deine grössten Blockaden die dich dabei blockieren Deine Ziele und Visionen umzusetzen?
- Welche Strategie und Vorgehensweise ist ideal für Dich?
- Bin ich der passende Coach für Dich?
- Falls ja, welches individuelle Coaching-Paket ist das richtige für Dich?

Möchtest Du diese Chance gerne packen?

Dann melde Dich doch gleich unter karin@karingrun.com oder unter der Telefonnummer +41 78 622 3513 für das kostenlose Kurz-Coaching mit mir an.

Ich freue mich auf Dich!

Herzliche Grüsse, Karin Grun

