

Mein nächstes Ziel:

Zwischenziele (bei größeren Zielen)

Dann kannst du deine Fortschritte und deine Teil-Erfolge besser erkennen.

- Es ist **MEIN Ziel**, nicht ein Ziel, das ich von jemand anderem übernommen habe.
- Es ist ein **herausforderndes, ambitioniertes Ziel** (nicht zu lasch, aber auch nicht zu druckvoll).
Studien zeigen: Je herausfordernder ein Ziel ist, umso besser ist die Leistung bei der Umsetzung
- Mein Ziel ist in einer positiv formuliert und enthält keine Verneinungen (nicht, kein, weniger, nie ...).
- Es ist **spezifisch** und genau formuliert
- Es ist **messbar** und überprüfbar. Ich kann klar erkennen, wenn ich mein Ziel erreicht habe?
- Ich habe ein realistisches **Zieldatum** definiert, bis zu dem ich mein Ziel erreichen will.
Falls es Zwischenziele / Zwischenschritte gibt, habe ich auch diese terminiert.
- Es ist **attraktiv**, es zu erreichen motiviert mich. Es macht Sinn und begeistert mich.
Wenn es mehrere mögliche Ziele gibt: Wähle das für dich Attraktivste!
- Es ist für mich **realistisch** erreichbar.
Ich habe die für die Umsetzung notwendigen Ressourcen
- Mein Ziel steht in Einklang mit meinen **Werten**
- Ich bin bereit, mein Ziel gegebenenfalls **anzupassen**, falls dies im Laufe der Umsetzung und aufgrund der Umstände, neuen Informationen und Erfahrungen auf dem Weg sinnvoll erscheint.

Mögliche Hindernisse

Welche **Hindernisse und Hürden** gibt es möglicherweise auf dem Weg zu meinem Ziel?

Wen beeinflusse ich dabei? Wer könnte Einwände haben?

Worauf muss ich möglicherweise verzichten? Welchen „Preis“ muss ich für mein Ziel zahlen?

Welche Lösungen gäbe es für die möglichen Hindernisse? Wer könnte dabei unterstützen?

Dir Ziele zu setzen ist wichtig, weil...

- * ein Ziel gibt dir eine Richtung, in die du gehen kannst.
- * Ziele deine Kräfte und Fähigkeiten mobilisieren
- * du durch Ziele für Verbesserung in **deinem** Leben sorgst
- * **Zufriedenheit** erst entsteht, wenn du dein Leben deiner wahren Motivation entsprechend ausrichtest.

Wenn dein Ziel mit „mehr Geld verdienen“ zu tun hat, überlege genau, welche Bedürfnisse du damit befriedigen willst (Sicherheit, Spaß, bestimmte Dinge kaufen). Geld ALLEIN macht nicht glücklich!

Überdenke folgende Lebensbereiche bei der Auswahl deiner nächsten Ziele:

- * Deine Familie / Partnerschaft
- * Sinn / Freude / Persönliche Entwicklung
- * Dein Berufsleben
- * Deine Freunde, Beziehungen, dein Netzwerk
- * Deine Finanzen und Materielles
- * Dein Körper / Gesundheit / Fitness

Was möchtest Du bis zum Ende deines Lebens erreicht haben?

Wie möchtest Du Dich gefühlt haben?

Was möchtest Du für ein Mensch gewesen sein?

Was willst du künftig NICHT mehr?

Auch diese Frage kann dir Hinweise auf lohnende Verbesserungen und Ziele in deinem Leben zeigen.

Dein Ziel sollte dann jedoch immer POSITIV formuliert sein.

Also anstatt „Ich will künftig nicht mehr...“ sondern „Ich werde künftig...“.

Du hast mehrere Ziele?

Welches ist das wichtigste Ziel, weil es den größten Einfluss auf Dein Leben hat?

Welches ist das zweitwichtigste?

Welches Ziel hat die größte Auswirkung auf alle anderen deiner Ziele?

Umsetzung deiner Ziele

Was tust Du konkret, nachdem du jetzt deine persönlichen Ziele definiert hast?

Welches ist dein erster, zweiter und dritter Schritt, um dein Ziel zu erreichen?

Studien belegen: Für den Erfolg deines Ziels ist entscheidend, was du in **den ersten drei Tagen** nach der Definition deines Ziels konkret tust!

Beispiele für Ziele:

„In den nächsten vier Wochen werde ich jeden Mittwoch und Sonntag um 10 Uhr einen Facebook-Post mit einem leckeren Rezept teilen, das ich jeweils am Tag davor kreiere und inhaltlich aufbereite.“

- **Die Welt sehen, Reisen, fremde Länder, Kulturen und Menschen kennenlernen**
Beispiel: „Ich will bis zum Ende kommenden Jahres mindestens zwei Länder besuchen, in denen ich noch nie war.“
- **Ausländern helfen (Integration)**
Beispiel: „Ich möchte bis Jahresende mit mindestens drei Asylbewerbern persönlichen Kontakt gehabt haben und nach Möglichkeit etwas in ihrer Situation konkret verbessert haben.“
- **Umweltschutz verbessern**
Beispiel: „Bis Ende September werde ich eine Analyse erstellen, um herauszufinden in welchen Bereichen ich mein Leben nachhaltiger gestalten kann (Strom/Wasser/Müll/Wiederverwendung)“.
- **Spaß haben**
Beispiel: „Ab jetzt werde ich jeden Monat mindestens fünf Aktionen machen haben, die mir Spaß machen“.
- **Abenteuer erleben**
Beispiel: „Zweimal pro Jahr werde ich ab jetzt eine Abenteuerreise buchen.“ (Wüstenwanderung, Hundeschlitten am Polarkreis, Indianerstämme besuchen, mit Delfinen schwimmen, Gipfelwanderung, Jacobsweg usw.)
- **Wissen erweitern**
Beispiel: „In den nächsten drei Monaten werde ich drei Fachbücher zum Thema X lesen.“
- **Für harmonische Beziehungen sorgen**
Beispiel: „In den kommenden vier Wochen werde ich eine Liste mit Maßnahmen erstellen, die meine Beziehung zu XXX künftig harmonischer machen werden.“

Weitere Vorschläge für neue Ziele:

- Wissen und Erfahrungen weitergeben (lehren)
- Anderen Menschen helfen
- Sich für Tierschutz einsetzen
- Tradition pflegen
- Neue Wege erforschen
- Für gesunde Ernährung sorgen
- Ungerechtigkeiten erkennen - und wo möglich für Ausgleich sorgen
- Für mehr Nähe unter Menschen sorgen
- Für mehr Geld / Wohlstand sorgen
- Dein Zuhause verschönern / erweitern