

Zielerreichung

Hier siehst du eine Vorgehensweise, wie du deine Ziele definierst und überprüfst.

Tipp: **Kontrolliere täglich, ob du dich noch auf dem richtigen Weg befindest.**

1. Geselle dich an einen Ort, wo du dich entspannen kannst
 - Nehme Stift&Papier mit (oder etwas anderes zum notieren)
 - Nehme ca. 20min. deiner Zeit mit
2. In den ersten 5min. versuchst du zu **meditieren**, dir einfach ein klaren Kopf zu beschaffen und ruhig zu sein
 - Setze dich angenehm hin und schließe deine Augen (geht auch im Stehen mit Augen offen)
 - Konzentriere dich nur auf deine Atmung und denke an nichts
 - Falls du abschweifen solltest: Das ist normal, lenke deinen Fokus einfach erneut auf deine tiefe und ruhige Atmung
3. Wenn du dich bereit und ruhig fühlst: Schreibe Dinge auf, die **du** gerne tust und die **dir** Spaß machen
 - Was hat dir in deiner Kindheit viel Spaß gemacht?
 - Worin gehst du auf?
 - Was sind deine Talente und was fällt dir leicht?
4. Was möchtest du in einem, in fünf und in zehn Jahren darin erreicht haben?
 - Was ist dein tiefster Traum tief im Inneren? Warum ist er das?
 - Was wolltest du als kleines Kind schon immer tun und erleben?
 - Was fändest du persönlich geil, es erreicht zu haben?
 - Was haben andere erreicht, was dir gefällt?
5. Wenn du weißt was du willst geht es weiter (sonst: **Was möchtest du nicht haben/nicht können?** <- Das sollte einiges schonmal ausschließen)
 - Wie kann ich das erreichen? -> Mache dir einen Plan in Etappenziele
 - Wer hat das schon erreicht und kann mir helfen? -> Finde einen Mentor
 - Wie viel Zeit kann ich täglich/wöchentlich dafür aufbringen?
6. Informiere dich genau über dein Ziel.
 - Wie lange dauert die Zielerreichung? Muss ich täglich am Ball bleiben?
 - Wie gehe ich mit Rückschlägen um? Was für Rückschläge kann es geben?
 - Wie vermeide ich solche Rückschläge?
 - Bis wann möchte ich es erreicht haben? In welcher Zeit ist das möglich?
7. **Kontrolliere den Weg.** Wenn du den nicht bereit bist zu gehen, wirst du dein Ziel nicht erreichen
 - Habe ich dafür ein **starkes Warum?** (Du brauchst mindestens einen Grund, um dein Ziel zu erreichen. Je stärker dieser ist, desto eher und schneller wirst du dein Ziel erreichen und nach Rückschlägen stärker weiter machen) Tipp: **Kreiere immer wieder neue Gründe!**
 - Möchte ich diesen Weg überhaupt gehen?
 - Würde mir diese Arbeit dorthin **Spaß** machen?

Tipp: Deine Ziele und dein Weg können sich mit der Zeit ändern. Überarbeite einfach deinen Plan und bleibe dran. Früher oder später wird sich die **harte Arbeit** auszahlen!