

5 MINUTEN FÜR MICH – MEIN IMPULS FÜR DIE KOMMENDEN 2 WOCHEN (4)

Das Jahr 2015 hast du abgeschlossen, und nun kannst du dich auf 2016 ausrichten. Mit klar formulierten Zielen fällt es dir leichter, in diesem Jahr das Gewünschte zu erreichen und am Ende auch zufrieden mit dir selbst und mit deinem Jahr zu sein.

DER HEUTIGE IMPULS: WIR WIDMEN IHN DEN ZIELEN DES JAHRES 2016

Wozu brauchen wir Ziele? Weil sich unser Unbewusstes sowieso immer Ziele setzt und diese zu erreichen versucht. Wenn wir also Ziele bewusst formulieren, können wir ihm die Richtung vorgeben. Schon bei Alice im Wunderland heißt es: Wenn ich nicht weiß, wohin ich will, ist jeder Weg richtig und jeder Weg falsch.

Außerdem – und das ist mit das Wichtigste – klar definierte Ziele entlasten dich im Alltag.

- Weil sie erreichbar sind und somit keine Dauer-Antreiber werden können.
- Weil sie dir helfen, deine langfristige Pläne und großen Lebensaufgaben zu verwirklichen
- Weil sie viel Zeit sparen, denn du bist damit auf einer geraden Straße unterwegs und ersparst dir viele Umwege.

Ziele sind zu unterscheiden von Visionen, Träumen und Plänen und Aufgaben. Ziele sind Zwischenschritte in unserem Leben, ganz eindeutig definiert, von uns selbst erreichbar und von uns selbst auch gewählt oder zumindest akzeptiert.

Wenn du ein Ziel erreicht hast, dann solltest du kurz inne halten, dir selbst gratulieren und dir eine Pause gönnen. Am besten ist es, mit der Zieldefinition eine Belohnung bei Zielerreichung gleich einzuplanen. Erst nach einer Pause kannst du mit Energie die nächsten Ziele definieren. Mach dich nicht zum endlos getriebenen Menschen, der Pausen als Zeitverschwendung ansieht.

Was hält dich ab, Ziele zu definieren?

„Das ist mir zu gekünstelt, ich weiß auch so, was ich will“

„Ich habe keine Zeit dafür, ich lege lieber gleich los“

„Das habe ich schon oft versucht, aber der Frust beim Scheitern war immer zu groß“

„_____“ (deine eigenen Argumente)

Probiere es doch mal aus, mit kleinen Zielen. Auf Seite 2 findest du eine Anleitung, wie du klare, erreichbare Ziele formulieren kannst.

Die SMART-Kriterien haben sich in vielen Coachings bewährt.

1. **Bevor du deine Ziele (für jedes ein eigenes Blatt!) formulierst, atme ein paarmal tief durch und nimm dir Zeit, über die Ziele nachzudenken.**
2. **Dann fülle das Arbeitsblatt aus**
3. **Wenn du ein Ziel formuliert hast, dann lies dir das Blatt noch einmal in Ruhe durch und lege es anschließend beiseite.** Dein Unbewusstes hat das Ziel aufgenommen und wird dich lenken. Schau dir das Ziele-Blatt maximal 1x im Monat an. Du wirst erleben, dass du ein Ziel, wenn es gut formuliert ist, leicht erreichen kannst.

Hast du Fragen zur Zielformulierung oder kommst du mit den SMART-Kriterien nicht klar? Dann schreibe mir eine Email an kontakt@coaching-mutprobe.de, ich antworte gern.