

Hätten Sie nicht auch gern ein Ziel im Leben von dem Sie wissen, dass sie es erreichen werden?

Dann geht es Ihnen wie vielen anderen Menschen im Leben auch. Denn ist es nicht so, dass sich jeder von uns schon mal etwas vorgenommen hat? Dann aber wieder nach kurzer Zeit aufgegeben oder überhaupt gar nicht erst begonnen hat.

Die Gründe hierfür sind sicherlich vielschichtig. Ein entscheidender Faktor ist sicherlich die Art und Weise wie Sie ihr persönliches Ziel formulieren, um es dann mit voller Motivation zu aktivieren.

Hier erhalten Sie nun eine kurze und effektive Anleitung, um Ihr persönliches Ziel richtig und sinnvoll zu entwickeln.

Ein wohlgeformtes Ziel entwickeln!

1. Ein Ziel sollte immer von Ihnen selbst ausgehen!

Viele Menschen wollen beispielsweise, dass andere Menschen ihr Verhalten ändern.

Nehmen wir einmal an, Sie äußern den Wunsch: „Ich möchte, dass Du freundlicher bist!“. ...

Dieses ist sicherlich ein frommer und guter Wunsch, den Sie an eine andere Person richten könnten. Dieses Vorgehen weist Ihnen jedoch eine absolut passive Rolle zu.

Sinnvoll und wichtig ist es jedoch, aktiv in diesen Wunsch einzugreifen. Sie sollten also überlegen was Sie selbst tun könnten, damit Ihrem Wunsch entsprochen wird.

2. Formulieren Sie positiv!

Vermeiden Sie Negationen wie: „Ich möchte nicht mehr unglücklich sein!“
Die Negation „unglücklich“ werden Sie dadurch fest programmieren.

Ein Beispiel: Es wäre ungefähr so, als würde Ihnen suggeriert: „Denken Sie jetzt nicht an einen blauen Elefanten.“ Was geht Ihnen wohl nicht mehr aus dem Kopf? – Jawohl, der blaue Elefant“. Bezogen auf den ersten Satz, wird das Wort oder der Satzstamm „unglücklich“ sich fest in Ihrem Denken verankern.

Äußern Sie Ihre Ziele immer so konkret wie möglich.

Z. B.: „Ich möchte viel Geld verdienen!“

Im Vergleich wozu? Zu Bill Gates? Zu Ihrem Chef?

Wie viel Geld möchten Sie genau verdienen?

Wichtig: Formulieren Sie es immer so genau wie möglich!

4. Legen Sie den Bereich fest, in dem Sie Ihr Ziel erreichen wollen!

Wenn es beispielsweise Ihr Ziel sein sollte nicht mehr ängstlich zu sein, ist es sinnvoll zu überprüfen in welchen Situationen Sie das nicht mehr wollen. Z.B. „Angst“ Denn es ist mitunter wichtig ängstlich zu sein, um in einer wirklich gefährlichen Situation angemessen reagieren zu können.

5. Genießen Sie das Ziel mit Ihren Sinnen!

Eine große Hebelwirkung kann es haben, wenn Sie sich nicht nur vorstellen wie Ihr Ziel aussieht, sondern auch gleichzeitig überprüfen, wie es sich wohl anfühlen mag und wie es wohl klingt, wenn Sie das Ziel erreicht haben.

6. Nicht zu groß und nicht zu klein!

Ziele die am Anfang zu groß sind, verhindern die Motivation!

Wenn es beispielsweise Ihr Ziel ist, den Mount Everest zu besteigen, kann das absolut überwältigend erscheinen. Bei großen Zielen ist es sinnvoll das Ziel in mehrere Teilziele zu unterteilen.

7. Setzen Sie sich einen Termin!

Wann genau werde ich mein Ziel erreicht haben?

8. Aktivieren Sie das Ziel, jetzt !

Wenn Sie alle Punkte beachten um Ihr persönliches Ziel zu kreieren, sind sie dem Erfolg einen großen Schritt entgegen gegangen und gemeinsam können wir Ihr Ziel schnell und effektiv aktivieren.

Ihr Carsten Scheer