

So erreichst du deine Ziele

So formulierst du dein Ziel so, dass es auch erreichbar ist:

- 1) Ist dein Ziel ganz spezifisch und konkret formuliert?
- 2) Ist dein Ziel messbar und nachprüfbar?
- 3) Ist dein Ziel terminiert, d.h. hat es ein klares Ende?
- 4) Ist dein Ziel aktiv und handlungsfähig formuliert?
- 5) Bist du alleine für die Erreichung verantwortlich, ohne dass Dritte dafür notwendig sind?

Meine 3 Top - Ziele 2019:

1: _____

2: _____

3: _____

Wenn du nach der Überprüfung (nächste Seite) deine Ziele für dich festgehalten hast, begib dich nun mind. 1x am Tag gedanklich an diese Ziele, sieh dich dort um:

Was siehst du, was fühlst du, was hörst du?

Wenn du das machst, dann kann dein Gehirn nicht anders, als anzufangen, diese Ziele zu erreichen.

Passt das Ziel auch wirklich zu mir und in mein aktuelles Leben?

Um zu überprüfen, ob dein Ziel auch wirklich in dein Leben passt, für dich machbar umsetzbar ist, habe ich dir hier eine Coachingübung zusammengestellt.

Du kannst damit auch anderen helfen, ihre Ziele und Vorsätze zu überprüfen

1. Stelle dir vor, du hast dein Ziel erreicht.
Wie fühlt es sich an?
Was siehst du?
Was hörst du?
Wie geht es dir?
Wie bist du dann?
2. Was sind die Vorteile gegenüber heute? Was hast du mehr dort am Ziel?
3. Was sind die Nachteile gegenüber heute? Von was hast du weniger?
4. Nun wäge bitte ab, was wiegt mehr – die Vorteile oder die Nachteile?
5. Die Nachteile sind der Preis, den wir für unsere Vorteile zahlen müssen. Im Leben gibt es nichts umsonst. Bist du wirklich bereit, den Preis der Nachteile zu zahlen, um die Vorteile zu erreichen? Mach bitte nur weiter, wenn du hier ein Ja hast! Bei Nein bist du noch nicht so weit
6. Was hast du bis heute schon für dein Ziel getan? Kannst du vielleicht noch mehr tun?
7. Was sind deine nächsten 3-5 Schritte? Schreibe diese als Handlungsanweisungen auf – ohne müsste, will, könnte sondern aktiv!
8. Wenn du dir den Weg von heute bis zum Ziel ansiehst, gibt es irgendwo ein (emotionales) Hindernis?
9. Was brauchst du, um über das Hindernis zu kommen? Was kannst du tun, ohne Einfluss oder Abhängigkeit von außen, um über das Hindernis zu kommen?
10. Wann ist die nächste Gelegenheit, bei der du über dein Hindernis kommst? Lege bitte Datum und Uhrzeit fest!
11. Es gibt nur einen Weg – du gehst über das Hindernis drüber!
12. Schreibe mir an kira@kiraliebmann.de eine Email mit Stichwort Ziele und nenne mir deinen Namen, dein ausformuliertest Ziel und Tag und Datum an dem du über dein Hindernis gehst oder dein Ziel erreicht hast. Ich werde mich bei dir an diesem Tag melden und wenn du nachweislich dein Ziel erreicht hast bzw. dein Hindernis überwunden hast, schenke ich dir 90 Minuten 1:1 Coaching mit mir im Wert von 199 Euro!