

Arbeitsblatt Ziele

Das Problem mit vielen Vorsätzen ist, dass sie keine richtigen Ziele sind, sondern nur gute Absichten. Alles beginnt mit einer Absicht, dem ersten Schritt. Aber erst die Schritte nach der Absicht führen zum Erfolg. Dann folgt nämlich die tatsächliche Umsetzung, die Taten und die daraus resultierende Erfolge.

- **Meine Absicht/mein Vorsatz**

-

- **Ist Aufnahme in Betracht der Absicht und den log. Ebenen**

- *Umwelt*
Wie ist mein Umfeld
Welche Leute sind in meinem Umfeld
Wie verhalten sich diese Leute
- *Verhalten*
Wie verhalte ich mich
Was mach ich
Wie und warum mach ich es
- *Fähigkeiten*
Was sind meine Stärken
Was sind meine Schwächen
Was kann ich und wo sind meine Grenzen
- *Identität*
Wer bin ich,
Welche Werte sind mir wichtig,
Welche Glaubenssätze habe ich
- *Zugehörigkeit*
Welcher Gruppierung gehöre ich an
Wo gehöre ich dazu

-
-
-
-
-

- **Anregung/Notiz**

-

- **Absicht definieren, Ziel setzen und Vision betrachten**

- *Hürden Bewusst machen*
 - Vorteile
 - Nachteile
 - Was ändert sich
 - Was investiere ich
 - Was lasse ich los
 - Wer könnte was dagegen haben

Vorteile	Nachteile	Was ändert sich	Was investiere ich	Was lasse ich los	Wer könnte was dagegen haben
-	-	-	-	-	-

- *Ziel setzen*
 - Was ist mein persönliches Ziel
 - Welche Veränderung wirkt sich positiv auf mein Leben aus

 - In der Gegenwartsform, ich bin, ich habe,...
 - Wörter wie möchte, kann, werde,... vermeiden
 - Keine Negationen Verwenden
 - Den Aspekt der Zeit in der Formulierung beachten

- ZIEL Ich bin/habe/...

- *Vision bewusst machen*
 - Welches Grössere steht über dem Ziel
 - Was habe ich wenn ich das Ziel erreicht habe

- VISION Ich bin/habe/...

- **Anregung/Notiz**

-

- **Ist Aufnahme in Betracht des erreichten Zieles und den log. Ebenen**

- *Umwelt*
Wie ist mein Umfeld
Welche Leute sind in meinem Umfeld
Wie verhalten sich diese Leute
- *Verhalten*
Wie verhalte ich mich
Was mach ich
Wie und warum mach ich es
- *Fähigkeiten*
Was sind meine Stärken
Was sind meine Schwächen
Was kann ich und wo sind meine Grenzen
- *Identität*
Wer bin ich,
Welche Werte sind mir wichtig,
Welche Glaubenssätze habe ich
- *Zugehörigkeit*
Welcher Gruppierung gehöre ich an
Wo gehöre ich dazu

-
-
-
-
-

- **Benötigte Ressourcen**

- *Was brauche ich um mein Ziel zu erreichen*
Was hilft mir mein Ziel zu erreichen
Wer kann mir helfen
- *Was kann ich selber machen*
Was sind meine Stärken in Bezug auf mein Ziel
Welche Fähigkeiten zeichnen mich aus
- *Was kann ich nicht selber machen*
Wo sind meine Schwächen
Wobei ist Unterstützung hilfreich

-
-
-

- **Anregung/Notiz**

-

- **Aktivieren und Motivieren**

- *Teilziele*
 - Welche Teilziele hat mein Ziel
 - In welche Etappen kann ich mein Ziel teilen
 - Bis wann möchte ich was erreichen
- *Belohnung*
 - Was motiviert mich
 - Was macht mir Freude
 - Was tut mir gut
 - Was hab ich mir schon immer gewünscht

Bis Wann	-	-	-	-	-
Teilziel	-	-	-	-	-
Belohnung	-	-	-	-	-

- **Anregung/Notiz**

-

KRAFTBRUNNEN

Hypnose und Mentaltraining

Rupert Schmid

Oberes Tobel 14

6840 Götzis

Tel. 0650 2712 838

Email. info@kraftbrunnen.co.at

Web. kraftbrunnen.co.at