

„Die 5 besten Tipps und die 5 größten Fehler für erfolgreiche Ziele und deren Umsetzung!“

Tipp 1: Erstelle eine Ursachen-Bilanz!

Kläre für dich - ausnahmsweise einmal rückblickend: Warum bin ich heute da, wo ich bin?
Stelle Dir dazu diese 5 Fragen:

A. Was ist mir in den letzten 3 Jahren alles gelungen?

Schreibe alles auf, was Dir einfällt. Egal, wie groß oder klein der Punkt ist. Überdenke nichts.
Einfach nur nachdenken und ungefiltert notieren.

B. Was war jeweils die Ursache dafür, dass mir das gelungen ist?

Wer hat dir dabei evtl. geholfen? Was hat dir evtl. dabei geholfen (ein Talent, ein Zufall, eine bestimmte Fähigkeit, ein in dir verankerter Wert, ein Charakterzug usw. usw.)

„Die 5 besten Tipps und die 5 größten Fehler für erfolgreiche Ziele und deren Umsetzung!“

C. Was habe ich in den letzten 3 Jahren alles nicht geschafft?

Schreibe alles auf, was Dir einfällt. Egal, wie groß oder klein der Punkt ist. Überdenke nichts.
Einfach nur nachdenken und ungefiltert notieren.

D. Was war jeweils die Ursache dafür, dass ich es nicht geschafft habe?

Welche Hilfe hat mir gefehlt? Was hat mich abgehalten (eine eigene Schwäche, fehlendes Know-how, fehlende Motivation, ein Zufall, ein in dir verankerter Wert, ein Charakterzug usw.)

Mit allen diesen Punkten und vor allem mit den Ursachen kannst du wahrscheinlich Muster erkennen wie:
„Aha, wenn die und die Fähigkeiten gefordert sind, dann gelingt mir oft viel.“ oder „Aha, deshalb tappe ich
immer und immer wieder in die gleichen Fettnäpfchen!“

Bestimme nun mit der 5. Frage dein persönliches Ergebnis daraus:

Jetzt nach vorne blickend: Erkenne für dich in Bezug auf deine zukünftigen Ziele:
 Welche zukünftigen Ziele von mir passen perfekt zu den Ursachen aus Frage 2?
 Kann man das ggf. noch verstärken? Wenn ja wie?
 Welche externen Personen wollen und vor allem können mir helfen auf meinem Weg?
 Welche zukünftigen Ziele von mir kollidieren evtl. mit den Ursachen aus Frage 4?
 Wenn das so ist, ändere ich das Ziel oder ändere ich die Ursache?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

„Die 5 besten Tipps und die 5 größten Fehler für erfolgreiche Ziele und deren Umsetzung!“

Fehler 1:

**Erkenne, dass es den inneren Schweinehund nicht gibt -
es gibt nur richtige oder falsche Ziele.**

Jeder Mensch hat in Bezug auf seine Ziele und Wünsche die Emotion des Begehrens
und im Gegenpol dazu den Wunsch nach Komfortzone.

Deine Disziplin entscheidet sich also in hohem Maße daran, dass dein Begehren (viel) größer ist, als dein
Wunsch nach Komfortzone.

Ist das der Fall, dann sind die ToDo's zur Zielerreichung keine Arbeit bzw. Mühe mehr, sondern motivierte
Schritte zur eigenen Erfüllung.

- A.** Wenn du sicher bist, dass deine Ziele die richtigen sind, dann frage dich:
Was kann ich konkret tun, um mein Begehren danach zu steigern?

Tipp 2:

Kläre das WARUM deiner Ziele!

- A.** Sind meine Ziele tatsächlich die zu mir passenden richtigen Ziele?

Warum konkret bin ich, wenn ich das erreicht habe, glücklicher/zufriedener?

Wie konkret hat sich dadurch meine Lebensqualität bzw. Lebensfreude verbessert
(sachlich und/oder emotional)?

„Die 5 besten Tipps und die 5 größten Fehler für erfolgreiche Ziele und deren Umsetzung!“

B. Frage dich kritisch:

Warum genau sind deine Ziele für dich ganz persönlich attraktiv genug, dass du - ohne es als Mühe zu empfinden - lange und ausdauernd motiviert sein wirst?

Fehler 2:

Sei nicht zu feige für Ehrlichkeit.

Oft kommen Menschen deshalb nicht weiter, weil sie sich nicht trauen, anderen Menschen schlechte Nachrichten zu überbringen. Dabei hätten diese evtl. gute Ideen dazu oder sogar die konkrete Macht / dass Know-how, um zu helfen.

A. Frage dich in Bezug auf deine aktuellen kritischen Aufgabenstellungen:

Wer konkret könnte mir weiterhelfen?

Warum habe ich mich bisher nicht getraut, diese Person zu fragen?

Welche meiner Vorbehalte sind tatsächlich begründet und würden zu Schaden führen?

Könnte es sein, dass es mir im Verhältnis zu dieser Person sogar nützt?

„Die 5 besten Tipps und die 5 größten Fehler für erfolgreiche Ziele und deren Umsetzung!“

Tipp 3: HILFE!

A. Wen könnte ich in Bezug auf meine Ziele konkret um Hilfe bitten bzw. befragen?

Wer hat ähnliches bereits vorgemacht?

Wer hat die Fähigkeit, die Beziehungen, die Macht usw., um mich entscheidend zu unterstützen oder das Erreichen meiner Ziele zu beschleunigen?

Fehler 3:

Lass nicht zu, dass zu viele Energieräuber Dein Leben erschweren! Erstelle hierzu eine Energiebilanz!

1. Teil der Übung (5-10 Minuten Zeit):
Schreibe um das „ICH“ auf der nächsten Seite die Namen der Menschen bzw. Lebewesen, die in Deinem Leben Bedeutung haben.
Besonderheit: Schreibe den jeweiligen Namen so nahe an das ICH heran, wie dieser Mensch dir nahe steht.
2. Teil der Übung:
Betrachte, was Du siehst. Wie voll ist dein Blatt? Ist z.B. noch Platz für dich selbst oder erdrücken dich die vielen Menschen, die dir so viel bedeuten, beinahe schon?
3. Teil der Übung:
Schreibe hinter jedem Namen auf deinem Blatt
 - ++ wenn das ein Mensch ist, der dir sehr viel Energien gibt.
 - + wenn das ein Mensch ist, der dir mehr Energie gibt, als du investieren musst,
 - o wenn die Energiebilanz von dir zu diesem Menschen ausgewogen ist,
 - wenn du in dieser Beziehung immer wieder mehr Energie gibst, als du bekommst,
 - wenn es ein Mensch ist, der dich immer und immer wieder Energie kostet.

**„Die 5 besten Tipps und die 5 größten Fehler
für erfolgreiche Ziele und deren Umsetzung!“**

I C H

4. Teil der Übung:
Was ist dein Ergebnis?

„Die 5 besten Tipps und die 5 größten Fehler für erfolgreiche Ziele und deren Umsetzung!“

Tipp 4: Suche dir Anker für deine Big-Points!

Überlege dir, in welchen Situationen du dich immer wieder sehr wohl, sehr sicher, sehr voller großer Freude, sehr energievoll oder sehr in Harmonie fühlst.

Versuche einen konkreten Gedanken, noch besser einen haptisch fühlbaren Gegenstand mit dieser Situation (und damit mit dem positiven Gefühl) zu verbinden.

Damit du das gute Gefühl jederzeit abrufen kannst, wenn du es einmal brauchst.

Zusätzliche Fragen:

A. Wen kannst du darum bitten, dass er dein regelmäßiger Ziele-Controller wird?

Wie oft und wie genau kommt ihr zusammen, damit er dich befragt, wie weit du bist, was warum funktioniert hat und was warum nicht so optimal verlaufen ist?

B. Ganz konkret: WIE belohnst du dich, wenn du dein tolles großes Ziel bzw. einen besonderen Meilenstein dorthin erreicht hast?

Finde hierfür etwas, das dich emotional sehr berührt.

„Die 5 besten Tipps und die 5 größten Fehler für erfolgreiche Ziele und deren Umsetzung!“

Fehler 4:

Vergiss nicht, deinen Partner mit einzubeziehen bei deiner Zielsetzung.

Wenn du dir gute neue Ziele mit Auswirkung auf dein Leben setzt, dann beziehe deinen Partner mit ein. Ansonsten läuft deine Beziehung Gefahr, dass ihr euch langsam aber stetig voneinander weg entwickelt und dass ihr das erst dann bemerkt, wenn der Prozess schon (zu) weit fortgeschritten ist.

Tipp 5:

Bestimme dein Wertesystem und gleiche es mit deinen Zielen ab.

Bearbeite die 4 folgenden Arbeitsblätter wie folgt:

Schritt 1:

Nimm dir das erste Arbeitsblatt „Beruf und Karriere“ zur Hand und stell dir 9 mal hintereinander die immer wieder gleiche Frage: Was ist mir wichtig in Bezug auf Beruf und Karriere? Was dir einfällt schreibst du bitte hin. Ohne zu hinterfragen, ohne zu strukturieren, ohne zu priorisieren.

Bist du damit fertig, machst du das gleiche mit den drei anderen Lebensbereichen.

Schritt 2:

Vergleiche nun (wie im Video gezeigt) jeden Wert mit allen anderen, um heraus zu bekommen, welche dieser 9 Werte deine Hauptwerte sind.

Das Ganze natürlich ebenfalls für alle vier Lebensbereiche.

Schritt 3:

Stell dir dann die „Fragen zum Ergebnis“ für alle vier Lebensbereiche.

Die Wahrscheinlichkeit ist nicht klein, dass du hier interessante und oft wichtige Erkenntnisse gewinnst, die fundamentale Auswirkungen haben können. Nimm dir also die Zeit, deine Ergebnisse in ToDo's zu verwandeln, deren Umsetzung konkret zu planen und natürlich auch sofort im Kalender einzutragen.

**„Die 5 besten Tipps und die 5 größten Fehler
für erfolgreiche Ziele und deren Umsetzung!“**

Was ist mir wichtig in Bezug auf meine(n) Karriere/Beruf?

	Striche	Ergebnis
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		

Fragen zum Ergebnis:

1. Prüfe, ob Du Top 3 - Werte in deiner derzeitigen Lebenssituation in diesem Lebensbereich wirklich ausleben kannst.
2. Wenn nein: Ist die Lebenssituation falsch oder sind die gelebten Werte zu überdenken?
3. Was ist Dein Ergebnis? Was ist ggf. zu ändern?

**„Die 5 besten Tipps und die 5 größten Fehler
für erfolgreiche Ziele und deren Umsetzung!“**

Was ist mir wichtig in Bezug auf meine Partnerschaft/Beziehung?

	Striche	Ergebnis
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		

Fragen zum Ergebnis:

1. Prüfe, ob Du Top 3 - Werte in deiner derzeitigen Lebenssituation in diesem Lebensbereich wirklich ausleben kannst.
2. Wenn nein: Ist die Lebenssituation falsch oder sind die gelebten Werte zu überdenken?
3. Was ist Dein Ergebnis? Was ist ggf. zu ändern?

„Die 5 besten Tipps und die 5 größten Fehler für erfolgreiche Ziele und deren Umsetzung!“

Was ist mir wichtig in Bezug auf meine Gesundheit/Fitness?

	Striche	Ergebnis
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		

Fragen zum Ergebnis:

1. Prüfe, ob Du Top 3 - Werte in deiner derzeitigen Lebenssituation in diesem Lebensbereich wirklich ausleben kannst.
2. Wenn nein: Ist die Lebenssituation falsch oder sind die gelebten Werte zu überdenken?
3. Was ist Dein Ergebnis? Was ist ggf. zu ändern?

„Die 5 besten Tipps und die 5 größten Fehler für erfolgreiche Ziele und deren Umsetzung!“

Was ist mir wichtig in Bezug auf meine persönliches Wachstum?

Damit ist gemeint:

„Wie entwickle ich mich als Person weiter?“

„Was wäre mir wichtig, wenn ich komplett ohne Fremdwänge wäre?“

„Was ist mir wichtig, wenn ich mal ganz alleine bin?“

„Was wäre mir wichtig, wenn ich mal nur an mich denken könnte?“ usw. usw.

	Striche	Ergebnis
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		

Fragen zum Ergebnis:

1. Prüfe, ob Du Top 3 - Werte in deiner derzeitigen Lebenssituation in diesem Lebensbereich wirklich ausleben kannst.
2. Wenn nein: Ist die Lebenssituation falsch oder sind die gelebten Werte zu überdenken?
3. Was ist Dein Ergebnis? Was ist ggf. zu ändern?

**„Die 5 besten Tipps und die 5 größten Fehler
für erfolgreiche Ziele und deren Umsetzung!“**

Fehler 5:

Glaube diesen aktuellen Mode-Satz nicht:

„Tue, was dir Spaß macht, und du wirst automatisch erfolgreich sein!“

Nimm ihn nur dann als richtig an, wenn du dir die zwei folgenden Fragen wirklich positiv beantworten kannst.

Frage 1:

Kannst du das, was du vor hast, wirklich viel besser als andere?

Frage 2:

Ist der Nutzen, den dein Vorhaben für andere hat, sachlich betrachtet ein Vielfaches im Vergleich zum Aufwand, den deine Kunden, deine Partner usw. haben? Und ist das messbar, damit beweisbar?

Ist das nicht der Fall, hast du noch eine zweite Chance.

Hat das, was du vor hast, für andere eine sehr hohe emotionale Begehrlichkeit?

Das ist im konkreten Fall oft viel schwerer messbar, deshalb mach dir nichts vor, sondern beantworte dir die Frage seriös und lieber zu kritisch, als zu selbst-wohlwollend.
