



Wer kein Ziel hat, kommt nirgends an....

Es lohnt sich, dass wir unsere Ziele einmal näher in „Augenschein“ nehmen.

Es scheint in der Natur des Menschen zu liegen, oft sehr genau zu wissen, *was wir nicht wollen*, um dann auf die Frage *was wir wollen*, mit Unsicherheit oder vagen Aussagen zu antworten.

Deshalb bewährt es sich im therapeutischen Kontext um so mehr, ein möglichst differenziertes ZIEL heraus zu arbeiten.

Unser persönlicher Aktionsrahmen und unser innerer Zustand hängen unmittelbar von unseren Zielen ab, die wir uns gesteckt haben. Dabei ist es wichtig, dass wir bei unserer Zielvorstellung alle unsere Sinne aktivieren.

Wir können nur ein Ziel erreichen, dass für uns entsprechend attraktiv ist

Wer nimmt schon gerne einen vielleicht beschwerlichen Weg auf sich, wenn er nicht weiß, ob sich die Mühe lohnt ?

Wir werden unsere Ziele schneller und leichter erreichen, wenn wir es mit folgendem Schema versuchen:

1) Formuliere dein Ziel positiv

Das heißt: herausarbeiten, was ich erreichen möchte, statt: so mache ich das nicht mehr....oder...das möchte ich auf keinen Fall.

2) Mache dein Ziel sinnlich konkret

Das heißt: aktiviere möglichst alle deine Sinne !

Mache dir ein „Bild“ von deinem Ziel (visuell)

„Höre“ was es zu hören gibt an deinem Ziel (auditiv)

„Spüre“ was es zu spüren gibt an deinem Ziel (kinästhetisch)

Bei manchem Ziel lohnt es sich auch, den Geruchs- oder Geschmackssinn zu aktivieren.



3) Mache dein Ziel selbst erreichbar

Das heißt: selbst die Verantwortung für das Erreichen meines Zieles zu übernehmen, statt das Erreichen von äußeren Umständen abhängig zu machen.

4) Mache dein Ziel im Kontext klar

Das heißt: mit *wem*, *wann* und *wo*, möchte ich mein Ziel erreichen.

5) Ist dein Ziel ökologisch ausgeglichen?

Das heißt: was würde sich bei Erreichen meines Zieles ändern ? Was würde dazu kommen, was würde wegfallen, oder gleich bleiben ?

6) Bestimme deine Zielerkennungskriterien

Das heißt: Woran würdest du merken, dass du dein Ziel erreicht hast ?

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen viel Erfolg beim Erreichen Ihrer persönlichen Ziele!

Für Menschen, die im beruflichen, familiären oder gesellschaftlichen Kontext ihre Ziele schneller und besser erreichen möchten, lohnt es sich, einmal eine professionelle Zielbestimmung in Anspruch zu nehmen.