

Ein gut geformtes Ziel:

- 1) Positiv formuliert.
- 2) Von Dir selbst ausgehend und durch Dich selbst zu kontrollieren.
- 3) Zwischenschritte zum Erreichen des Ziels ermitteln (Teilziele setzen).
- 4) Das Ziel ist ökologisch: es ist sinnvoll im Rahmen der Naturgesetze und des umgebenden Systems zu erreichen und es verbessert Dein Leben.
- 5) Suche mehr als einen Weg das Ziel zu erreichen. 3 Wege sind eine echte Auswahl.
- 6) Der erste Schritt Richtung Ziel (Teilziel) ist genau formulierbar und realistisch erreichbar.
- 7) Erhöht das Erreichen des Ziels deine Möglichkeiten im Leben? Einengende Ziele sind zu vermeiden. Gefühle (z.B. Glück) sind keine Ziele. Gefühle sind Zustände, die Du ohne äußere Veränderungen in Deinem Inneren mit Deinem Unterbewusstsein mit mentalem Training verändern kannst.

Schlüsselgedanken zu einem erreichbaren Ziel:

- 1) **Positiv formulieren:** Was genau willst Du erreichen?
- 2) **Werde Dir über deine momentane Lage klar.** Wo genau bist Du jetzt?
- 3) **Stell Dir das Resultat vor.** Was wirst Du sehen, hören, fühlen etc. wenn Du das Ziel erreicht hast? Stell es dir vor, als ob Du es schon erreicht hättest. Stell Dir von da aus die Zukunft vor. Achte darauf diese Zukunft von außen zu betrachten, als ob Du sie mit einer Kamera beobachtest.
- 4) **Lege Markierungen fest.** An was wirst Du merken, dass Du es erreicht hast? An was merkst Du, dass Du eine Teilstrecke zum Ziel zurückgelegt hast?
- 5) **Ist das Ziel tatsächlich für Dich erstrebenswert?** Bist Du wirklich bereit das zu tun, was nötig ist um an das Ziel zu gelangen? Wenn nicht, was sind die Hindernisse? Willst Du sie überwinden? Kannst Du sie überwinden? Gibt es Wege zum Ziel die die Hindernisse umgehen?
- 6) **Geht das Ziel von Dir selbst aus und willst Du es selber erreichen?** Oder wird das Ziel von Außen aufgedrängt oder vorgegeben?
- 7) **Ist das Ziel angemessen genau erfasst?** Wo, wann, wie und mit wem möchtest Du es erreichen?
- 8) **Welche Ressourcen benötigst Du um das Ziel zu erreichen?** Was hast Du jetzt, und was benötigst Du noch? Hast Du es schon einmal erreicht gehabt? Kennst Du jemanden der es erreicht hat? Kannst Du so tun als ob Du es erreicht hast?
- 9) **Ist das Ziel ökologisch sinnvoll?** Vergrößert es deine Möglichkeiten im Leben? Für welchen Zweck willst Du das Ziel erreichen?
- 10) **Was gewinnst Du und was verlierst Du,** wenn Du das Ziel erreicht hast?

