Geschrieben von: Sonja Volk
Samstag, den 23. Juni 2012 um 20:41 Uhr

Ziele erreichen leicht gemacht! oder

Was willst du wirklich?

Diese Frage ist eine der von mir am liebsten gestellten Fragen, wenn es darum geht an konkreten Zielen zu arbeiten.

Häufig wissen Menschen ganz genau, was sie alles nicht möchten,zum Beispiel "Ich will nicht mehr so weiter machen wie bisher" oder "Ich will mich nicht ärgern". Das sind jedoch Aussagen,die sich nach dem "von-weg-Muster" richten. Bei der Zielerreichung ist es jedoch äußerst hilfreich sich zu fragen, was man WIRKLICH will und was einen reizt.

Also einmal nachzufragen - wie es schon damals in einer bekannten Fernsehwerbung gemacht wurde "Was willst du DENN?" Das läßt sich noch ergänzen durch "was willst du denn *stattdessen* ?"

Und hier fängt es an bei vielen Menschen schwierig zu werden, da diese Frage für viele neu oder ungewöhnlich ist.

Hier nur 2 kleine Beispiele, wie Sie u.a. herausfinden können, was Sie wirklich wollen.

1. Fragen Sie sich, was Sie tun würden, wenn Sie 10.000 EUR mtl.Sofortrente gewonnen und/oder im Lotto 3 Millionen Euro gewonnen hätten.

Wie würden Sie leben? würden Sie noch arbeiten? und wenn ja, was? welche Personen wären an ihrer Seite? wie verbringen Sie die nächsten Jahre?

2.Finden Sie ihre Werte heraus. Fragen Sie sich, was ihnen wichtig ist!

Und zwar auf alle Lebensbereiche (beruflich, privat, sportlich, gesellschaftlich, familiär etc.) bezogen und notieren Sie die Aussagen.

Diese beiden kleinen Übungen helfen u.a. auf der Suche nach den eigenen Zielen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und freue mich über feedback.

Ihre Erfolgstrainerin

Sonja Volk