

Magnetische Ziele

Damit Ziele funktionieren, müssen sie auf uns eine magnetische Anziehungskraft ausüben, sie sollten uns motivieren!

Hier eine Erfolgs-Eselsbrücke, damit es auch klappt:

MP DREI ...

... da ist Musik drin, wie Du gleich sehen wirst!

M	<p>Ist das Ziel messbar?</p> <p>Was sind die messbaren Einheiten? Um wie viel oder um wie oft geht es ganz konkret?</p> <p>Wie groß ist das Ziel genau?</p>
P	<p>Was für einen Preis zahlst Du für dieses Ziel?</p> <p>Passt es in Dein privates und berufliches Umfeld? Wenn Du Dich Deinem Ziel entsprechend verhältst, gibt es da irgendwo Konflikte? Musst Du im Vorwege in Deinem Umfeld für Verständnis werben? Musst Du auf andere Dir lieb gewordene Dinge verzichten?</p> <p>Sofern es ein altes Verhalten gibt, sind folgende Fragen wichtig: Was genau hast Du bisher anstelle dessen getan? Was war das Gute am Alten? Was hat es für Dich Gutes getan? Wie sicherst Du dir das alte Gute?</p> <p>Bist Du bereit, den Preis zu zahlen?</p>

<p>D</p>	<p>Hat das Ziel ein konkretes Datum? Ist es exakt terminiert? Wann genau weißt Du, dass Du Dein Ziel erreicht hast? Woran erkennst Du dies?</p>
<p>R</p>	<p>Ist das Ziel für Dich persönlich realistisch und erreichbar? Kannst Du selbst, Du allein Dein Ziel erreichen? Oder ist die Zielerreichung von anderen Personen und Gegebenheiten abhängig? Ein zu niedriges Ziel lässt Dich eher gleichgültig sein und ein zu hohes Ziel lässt Dich bald resignieren. Die höchste Energie spürst Du bei einem Ziel, dass ein Quäntchen gesunde Selbstüberschätzung beinhaltet und somit spannend ist.</p>
<p>E</p>	<p>Ist Dein Ziel emotional und attraktiv? Es ist hilfreich, sich den Moment der Zielerreichung (also die konkrete Situation) mit all seinen Sinnen vorzustellen. Durch diesen sinnesspezifischen Genuss der Vorstellung des erreichten Zieles freust Du Dich auf diesen Zeitpunkt und fühlst Dich von Deinem Ziel angezogen. Was wirst Du sehen, hören, fühlen, riechen oder schmecken? Je mehr Du von diesen Fragen beantworten kannst, desto emotionaler wird das Ziel und desto leichter und attraktiver ist es für Dich, dieses zu erreichen. Halte Deine Antworten hierzu auf der Rückseite Deiner Zielformulierung fest. Wenn es mit der Attraktivität des Zieles ein bisschen schwer ist, dann solltest Du Dich zumindest emotional / sinnlich „belohnen“ und Dir klar machen, was das Ziel hinter dem Ziel ist. Was wird dann möglich? Vielleicht lässt sich dies dann viel emotionaler erleben.</p>
<p>I</p>	<p>Ist das Ziel „im heute“ und positiv formuliert? Zur positiven Formulierung: Wir können nicht an etwas nicht denken. („Denke jetzt nicht an einen rosa Elefanten!“) Eine negative Zielformulierung führt zu einer Fokussierung auf das negative Verhalten. Alle Dinge haben zwei Seiten. So wie das Glas halb leer sein kann, kann es auch halb voll sein. Drücke ich mein Ziel also positiv aus, dann weiß mein Gehirn auch, was es zu tun hat, worum es geht! ... und nicht, worum es nicht geht! Zur Formulierung „im heute“: Das heißt, Du tust so, als ob Du Dein Ziel bereits erreicht hast. Zum Beispiel: "Heute ist der 31.1.09 und ..." Allein das Ausformulieren (kkk = kurz, knapp, knackig) und das Niederschreiben (gaaaaanz wichtig!!!!!!!!!!!!) lässt Sie das Ziel ernsthafter und engagierter verfolgen. Du solltest in Deinem Alltag immer wieder visuell auf diese kleinen Zielformulierungskärtchen stoßen, so behältst Du Dein Ziel im wahrsten Sinne des Wortes im Auge und weißt, dass Du (i. d. R.) jeden Tag etwas dafür tun musst.</p>