Zielsetzung

Kennen Sie Ihr Ziel für eine Aufgabe, ist der Weg dahin schnell gelöst

Buchtipp

- "Alles ist erreichbar"
- von Raymond Hull
- ISBN-Nr. 3-499-16806-5
- Winning
- von Jack Welch
- ISBN-Nr. 3-593-37767-5

Welche Ziele will ich erreichen?

- Zeitschiene
  - langfristig (nächsten 10/20 Jahre)
  - mittetlfristig (nächsten 5 Jahre)
  - kurzfristig (dieses Jahr)
- Arbeit und Leistung
- Körper/Gesundheit
- Kontakt/private Beziehungen
- Sinn- und Zukunftsfragen

Wie erreiche ich meine Ziele?

- Planung
  - Planen Sie Ihre Ziele schriftlich
  - Setzen Sie sich Termine
  - Setzen Sie sich Zwischenziele/Meilensteine
- Realisation
  - Erstellen Sie eine Aktivitätenliste
  - Aktivitäten erledigen
- Kontrolle
  - Aktivitäten kontrollieren und ggf. nachbessern
- Der Erfolg hat 3 Buchstaben
  - T U N

Wie formuliere ich Ziele?

- S - pezifisch-konkret
  - Ich will joggen
- M - essbar
  - Ich werde 3 x wöchentlich 30 Min. joggen
- A - ls ob jetzt
  - Ich j o g g e wöchentlich 3 x 30 Min.
- R - ealistisch
  - Etwas das ich "selbst" erreichen kann und im Bereich des "Möglichen" liegt
- T - erminierbar
  - Ich jogge ab dem "01. Juni 2005 bis zum 31.12.2005" 3 x wöchentlich 30 Min."

Für welche Ziele entscheide ich mich?

- Die für Sie am wichtigsten sind
- Die Sie glücklich und zufrieden machen
- Ihre Herzenswünsche
- Ziele, die Sie auf alle Fälle erreichen wollen
- Analysieren Sie
  - Welche Lebensrollen spiele ich (Partnerin, Mutter, Freundin etc.)
  - Auf welche will ich mich zukünftig konzentrieren (max. 7 Stück)
- ggf. Präferenzmatrix verwenden

© copyright - Sonja Welzel - Tel. 089 / 680 999 47 - www.consequence-concept.de