

Wie finde ich meine Ziele?

"Zielen (oder dem Geld) darf man nicht nachlaufen, man muss ihnen entgegen gehen" (Aristoteles Onassis)

Viele Menschen haben sich selbst verloren und somit auch ihre Ziele. Sie wissen nicht mehr, welche Träume sie haben und was sie wirklich erfüllt.

Es ist erst einmal wichtig, seine eigenen Bedürfnisse kennenzulernen oder wieder neu zu entdecken. Ein Ziel ist nur dann wertvoll, wenn es Ihren **eigenen** Wertvorstellungen, Talenten und Bedürfnissen entspricht. Wenn Sie ganz hinter Ihrem Ziel stehen können, ist es möglich, den Weg zum Ziel kontinuierlich zu gehen.

Wie erkenne ich nun meine Bedürfnisse?

Viele Menschen leben fremdbestimmt, d.h. sie leben nicht nach ihren eigenen Wertvorstellungen und Wünschen. Nach einiger Zeit können sie nicht mehr mit Bestimmtheit sagen, was ihre Bedürfnisse sind und was sie zu einem glücklichen Leben benötigen.

Folgende Fragen können Sie schriftlich für sich beantworten:

1. Was tue ich gerne? Womit beschäftige ich mich am liebsten?
2. Wie muss meine Umgebung sein, damit ich mich wohlfühlen kann? (*Tipp: Es hilft nun die Augen zu schließen und zu visionieren: Was sehe ich? Wie sieht die Umgebung aus, die ich mir wünsche? Welche Farben nehme ich wahr? Rieche ich etwas? Was höre ich?*)
3. *Welche Menschen wünsche ich mir in meinem nahen Umfeld? Was macht sie aus? Was ist mir wichtig bei den mir nahestehenden Menschen? Welche Themen bestimmen unsere Unterhaltungen? (Hinweis: Auch wenn uns das meistens nicht bewusst ist: wir werden zu 80% von unserem Umfeld*

beeinflusst! Daher ist es um so wichtiger, uns unser Umfeld, unsere Mitmenschen bewusst auszusuchen: Menschen, die uns gut tun; bei denen wir uns wohl fühlen und angenommen fühlen; Menschen die uns unterstützen, sich mit uns freuen und mit uns trauern können) Auch hier kann es wieder helfen, die Augen zu schließen und sich das gewünschte Umfeld vorzustellen.

Wenn das nun schwer fällt, hilft oft ein Blick in die eigene Kindheit. Oftmals liegen da die Fähigkeiten und Träume verborgen. Denken Sie nach, was Sie damals, als Kind und/ oder Jugendliche(r) gerne getan haben. Wo waren Sie mit Leidenschaft und Freude dabei?

Als Kind hatten wir meistens noch die Fähigkeit zu träumen. Mit der Zeit ist uns das aberzogen worden. Wir sollten nicht träumen, sondern "etwas Gescheites" tun.

So ist uns die Möglichkeit, uns etwas genau vorzustellen, genommen worden. Ebenso haben wir verlernt, unsere persönlichen Ziele zu verfolgen und etwas dafür zu tun.

Wenn Sie die 3 Fragen für sich beantwortet haben, gönnen Sie sich – wenn möglich täglich – ein paar stille Momente, in denen Sie nun anfangen zu visionieren.

Visionieren bedeutet: Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor: Umfeld, Mitmenschen, Umgebung sind bereits so, wie Sie das für sich brauchen (Sie sind also gedanklich schon am Ziel).

Wie fühlen Sie sich? Was spüren Sie? Wer ist bei Ihnen? Welche Menschen umgeben Sie? In welcher Umgebung befinden Sie sich? Was machen Sie da? Womit beschäftigen Sie sich? usw.

Ihr Unterbewusstsein wird damit angeregt. Es weiß nicht, ob etwas schon Realität ist oder nicht. Das Unterbewusstsein folgt aber Ihren Gedanken.

Das heißt: Mit dem Visionieren verdeutlichen Sie sich Ihre Bedürfnisse und Sie füttern gleichzeitig Ihr Unterbewusstsein. Somit werden Sie immer mehr das anziehen, das Ihren Wünschen und Bedürfnissen entspricht. Ihre Aufmerksamkeit wird damit immer mehr auf das gelenkt, was Sie sich wünschen. Sie nehmen z.B. Menschen wahr, die ähnliche Interessen haben wie Sie. Oder Ihnen fällt auf, dass Ihr Umfeld Ihnen nicht grade gut tut. Das mag schmerzlich sein, Sie können jedoch anfangen, langsam loszulassen, um Neuem Platz zu machen.

Oder Sie stoßen per Zufall (Zufall im Sinne von: es fällt Ihnen etwas zu) auf einen Kurs, der Ihre Fähigkeiten wieder aufleben oder Ihre Fertigkeiten trainieren lässt.

Jetzt haben Sie sich schon einiges bewusster gemacht. Es folgen noch ein paar Fragen, die Sie sich stellen können. Auch hier wieder: Beantworten Sie sich diese Fragen in Ruhe.

„*Was immer uns widerfähren ist, es ist Vergangenheit*“, meint Jon Kabat-Zinn. „*Die einzige bedeutsame Frage ist daher: Was **jetzt**?*“

- Was wäre mir wichtig, wenn ich von diesem Moment an (Jetzt!) ganz neu starten könnte?
- Was habe ich bisher schon erreicht?
- Wo war ich erfolgreich?
- Was kann ich besonders gut?
- Was fällt mir schwer oder macht mir Angst?
- Was fehlt mir, damit ich diese Schwäche oder Angst überwinde?

Tipps:

Sagen oder denken Sie Sätze mit den Worten: man, eigentlich, entweder-oder, sollten, müssen – sind das Botschaften, die von anderen Menschen stammen und nicht Ihrer eigenen inneren Stimme entspringt. Ebenso wenn Sie in dritter Person von sich reden.

Versuchen Sie einen Satz in der Ich-Form zu formulieren. Geht er Ihnen leicht von der Zunge – ist es das, was Sie wollen. Geht er Ihnen schwer von der Zunge – ist es das, was andere wollen.

Was hindert Menschen daran, ihre Ziele zu finden oder zu verwirklichen?

Achten Sie auf Ihre Umgebung!

Selbstachtung bedeutet auch, sich mit Menschen zu umgeben, die Sie unterstützen und liebevoll mit Ihnen sprechen; die Sie und Ihre Bedürfnisse akzeptieren und respektieren.

Viele Menschen verdrängen auch ihre innere Stimme (Bauchgefühl, Intuition), weil sie Angst vor der Stimme der anderen Menschen haben. Oft wurde ihnen in der Kindheit schon beigebracht, dieser inneren Stimme keine große Beachtung zu schenken. Somit sind sie abhängig von der Meinung anderer geworden und vertrauen sich selbst nicht mehr.

Einige andere wissen sehr wohl, was sie wollen, haben Pläne und Ziele, die sie auch verfolgen – bis ihnen von außen eingeflüstert wird, dass sie aus irgendwelchen Gründen dieses Vorhaben auf keinen Fall weitermachen können.

Sie beginnen zu zweifeln, mit sich zu hadern und lassen sich so beeinflussen, dass sie entweder dem Druck von außen nicht standhalten oder nur über große Umwege zu ihrem Ziel gelangen können.

Sobald Sie anfangen, sich selbst zu verändern, wird es immer auch Menschen geben, die Sie von Ihrer Veränderung abhalten wollen (meist haben diese Leute Angst vor jeglicher Veränderung).

Das kann dann in Form von Neid geschehen oder aggressiven Worten, Erpressung, Vorwürfen etc.

Tipp: Sagen Sie sich im Stillen in solchen Situationen: „Moment mal! Was passiert hier eigentlich?“ Versuchen Sie, ruhig zu bleiben und bedenken Sie: dieser Mensch, der mich grade von meiner gewünschten Veränderung abbringen möchte, hat Angst. Ihm ist das vielleicht nicht bewusst, er spürt vielleicht nur seine Wut. Denken Sie daran: Wenn Sie glücklich sind und ein erfülltes Leben führen, können Sie auch anderen viel Liebe entgegen bringen und anderen Menschen eine Stütze sein!

Glaubenssätze – Was ist das?

Glaubenssätze sind uns meistens nicht bewusst.

Ein Glaubenssatz ist der sprachliche oder gedankliche Ausdruck von etwas, an das Sie glauben, das Sie für wahr halten. Andere Begriffe hierfür sind: Überzeugungen,

Einstellungen, Meinungen. Glaubenssätze sind der große Rahmen jeder Veränderungsarbeit. Wenn Menschen wirklich glauben, dass sie etwas nicht können, werden sie unbewusst einen Weg finden, das Eintreten einer Veränderung zu verhindern. Sie werden einen Weg finden, die Ergebnisse so zu interpretieren, dass sie mit ihren bestehenden Glaubenssätzen übereinstimmen.

Wir alle haben Einstellungen (Glaubenssätze) übernommen, sei es aus der Familie, aus unserer Gesellschaft, aus persönlichen Erfahrungen oder von anderen Personen. Durch Wiederholungen werden sie schließlich von uns verallgemeinert und haben so die Macht, unsere Aufmerksamkeit auf Situationen, Menschen, Erfahrungen so zu lenken, dass sie mit dem übereinstimmen, von dem wir - oft unbewusst – überzeugt sind.

Unsere Gedanken bestimmen unsere Handlungsweise und unsere Aktivität. Wir handeln also nach unseren Überzeugungen, die wir in den meisten Fällen nicht hinterfragen.

Diese Überzeugungen sind stark verknüpft mit unserer Motivation, Entscheidungsfindung und Leistungsfähigkeit. Glaubenssätze prägen den Lebenswillen und die Fähigkeit mit Stress umzugehen. **Außerdem ermöglichen sie die Entwicklung und Gestaltung von Lebensplänen, Zielen und Bedürfnissen.**

*"Alle persönlichen Durchbrüche beginnen mit einer Änderung unserer Glaubensmuster."
Anthony Robbins*

Nun, da Glaubenssätze weitgehend unbewusste Denkprozesse sind, sind sie nicht so einfach zu identifizieren.

Ein paar Fragen, die es Ihnen erleichtern, ersten fremd übernommenen Glaubenssätzen auf die Spur zu kommen. Schreiben Sie sich Ihre Antworten auf.

1. Welche Wertvorstellungen haben die Menschen, mit denen Sie am meisten zu tun hatten? Was war ihnen wichtig?
2. In welcher Umwelt sind Sie aufgewachsen und groß geworden?
3. Wie sprechen Sie mit sich selbst (in Gedanken)?
4. Was denken Sie über das Leben allgemein?
5. Was glauben Sie von Ihrer sich selbst?
6. Welche Überzeugungen haben Sie im Bezug auf Ihre Karriere, Ihre Arbeit ?
7. Was glauben Sie über Zeit?
8. Wie denken Sie über Geld?
9. Wovon sind Sie überzeugt, wenn es um das Thema Liebe geht?

Jetzt haben Sie vielleicht schon ein paar Ihrer Glaubenssätze entdeckt. Nun geht es darum, diese Überzeugungen zu verändern, so dass sie stimmig sind - mit Ihren persönlichen Werten und Ihrer Persönlichkeit.

Hierzu wieder eine Aufgabe, die Ihnen behilflich sein kann:

1. Welche Überzeugungen unterstützen mich gut bei der Erreichung meiner Pläne und Ziele?
2. Welche Überzeugungen hat die Person, die Sie gerne sein möchten?
3. Welches Umfeld würden Sie sich wünschen, um Unterstützung beim Erreichen Ihrer Ziele zu bekommen?
4. Wie reden Sie ab jetzt mit sich selbst? Was sagen Sie sich?
5. Von welchen Personen könnten Sie lernen? Wer sind Ihre Vorbilder? Und: Warum sind sie Ihre Vorbilder?

Tauschen Sie alte, lähmende Glaubenssätze gegen neue, motivierende ein. Bringen Sie das Fundament des alten Glaubens ins Wanken. Errichten Sie dann den Glauben Ihrer Wahl auf einem neuen, stärkeren Fundament – stärker, weil es ab Jetzt **Ihre eigenen** Glaubenssätze sind und Sie **selbstbestimmt** handeln werden.

Nur wenn Sie Ihrem Gehirn ganz deutlich zeigen, was der alte Glaube Sie geistig, emotional, spirituell, finanziell kostet, schaffen Sie es einen Antrieb dafür zu erzeugen, diesen Glauben zu beseitigen. Fragen Sie sich daher:

1. Was hat es mich bereits gekostet, diesen Glauben aufrechtzuerhalten?
2. Was kostet es mich gerade jetzt in der Gegenwart?
3. Was wird es mich geistig, emotional und finanziell in der Zukunft kosten, wenn ich diesen Glauben nicht **heute** anfangs, endgültig zu beseitigen?
4. Kann ich mir weiterhin erlauben, diese alten Glaubensmuster zu behalten?

Nehmen Sie 1-3 gefundene Glaubenssätze und ersetzen Sie den alten Glauben durch einen neuen. Formulieren Sie um, z.B.: "Ich bin zu alt"(altes Glaubensmuster) - "Alter bedeutet auch Weisheit" (neues Glaubensmuster). Oder: "Ich kann das eh nie schaffen" – "Ich schaffe alles, was ich will!"

Sagen Sie sich diesen neuen Satz vor, täglich! Erzählen Sie diesen neuen Satz Ihrem Spiegelbild oder singen Sie ihn. Ja, stimmt, hört sich komisch an, fast lächerlich. Jedoch: Bewegung und Emotionalität lassen diese Methode am besten wirken.

Nehmen Sie dann den neuen Glaubenssatz und gehen Sie damit in die Zukunft: Was wird sich in Ihrem Leben verändern, wenn Sie diesen Glaubenssatz leben? Visionieren Sie, schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, wie es sein wird. Genießen Sie

diese inneren Bilder, Geräusche und Gefühle. Denken Sie daran: Sie füttern damit Ihr Unterbewusstsein, das Sie lenkt, handeln und fühlen lässt!

Folgen Sie Walt Disney's Beispiel

Walt Disney hatte für sich eine gute Methode gefunden, seine Träume und Ideen vor der Planung aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten.

Zuerst ging er in die Rolle des **Träumers**. Hier ließ er nur Wünsche, Träume und Fantasien zu.

Danach übernahm er die Rolle des **Kritikers**. Er ging hierbei die Träume, Wünsche und Fantasien durch und schrieb auf, welche Gründe dagegen sprechen könnten.

Zum Schluss war er dann **Realist** und als solcher überlegte er, **wie** die Ziele umgesetzt werden konnten.

Walt Disney setzte sich zudem auf verschiedene Stühle: ein Platz für den Träumer, einen für den Kritiker, einen für den Realisten.

Genau das ist nun auch Ihre Aufgabe. Nehmen Sie einen Traum, eine Idee/ Wunsch und gehen Sie nacheinander in diese 3 Rollen.

Wenn es möglich ist, nehmen auch Sie verschiedene Plätze ein. Gehen Sie als Träumer an einen Platz, der Sie zum Träumen einlädt. Wählen Sie als Kritiker einen Platz, an dem Sie kritisch denken können. Und für den Realisten nehmen Sie einen Platz ein, der Ihnen hilft, das Wie der Zielumsetzung zu überdenken. Sie können also z.B. in Ihrer Wohnung Plätze aufsuchen oder wenn Sie draußen eine Rolle besser übernehmen können, dann nutzen Sie diese Möglichkeit.

Anhand des Fragebogens wird Ihnen diese Aufgabe leichter fallen.

Zu den 3 Rollen Disney's gibt es noch eine Erweiterung, die ich Ihnen ebenfalls mit auf den Weg gebe.

Auch hier wieder: Machen Sie in Ruhe diese Aufgabe.

Fragen an den Träumer:

- Was genau möchte ich eigentlich tun?

- Wohin soll mich der Weg führen?
- Was sind die Vorteile?
- Warum strebe ich danach?
- Wann könnte das Ziel erreicht sein?
- Warum möchte ich gerade jetzt beginnen?

Fragen an den Kritiker:

- Wer wird wohl gegen die Idee sein?
- Warum wird er/ sie dagegen sein?
- Wo/ wann wird sich die Idee nicht durchsetzen lassen?
- Worauf werde ich verzichten müssen?
- Welche Auswirkungen hat die Idee auf alle Betroffenen?

Fragen an den Realisten:

- Wie genau soll die Idee durchgesetzt werden?
- Welchen zeitlichen Rahmen gibt es dafür?

- Wo wird es durchgeführt?
- Wer wird bei der Durchführung helfen?
- Warum ist jeder einzelne Schritt erforderlich?
- Woran werde ich erkennen, dass jeder Schritt vollzogen ist?
- Woran werde ich genau erkennen, dass das Ziel erreicht ist?

Erweiterung des Disney-Konzepts:

Fragen an den Geist des Wandels und der Ideen:

- Was kann für die Zukunft alles möglich sein?
- Was kann gewünscht werden?
- Welche Ziele und Visionen hätte ich, wenn ich ganz frei entscheiden könnte oder ganz von vorne beginnen würde?
- Was wünsche ich eigentlich, habe es mir aber bisher nie zugetraut?
- Wohin könnte mein Leben führen, wenn ich alle Möglichkeiten hätte und ganz frei wäre?

Fragen an den Geist des Ausharrens und der Beständigkeit:

- Was ist angenehmer, wenn ich nichts ändern muss?
- Welche Schwierigkeiten könnten mir Änderungen bringen?
- Welche Ängste werden wach, wenn Wandel und Ideen ins Leben gerufen werden?
- Muss ich mich dann neu in meinem Selbstbild formulieren?

Fragen an den Geist des gesunden Menschenverstandes:

- Ist die Idee eigentlich realistisch?
- Was müsste vorher erreicht werden, damit die Grundlagen dafür bestehen?
- Welche Menschen muss ich vorher für den Plan gewinnen?
- Wie müsste meine genaue Planung aussehen?

Fragen an den Geist des eigenen inneren Beobachters:

- Wie passt die Idee oder Vision zu meinen Werten?
- Wer bin ich, wenn ich die Idee verwirkliche?
- Wie sehe ich mich mit dieser Idee oder auf dem Weg dorthin?

Fragen an den Geist des inneren Fremdbeobachters:

- Wer soll ich sein?
- Wer darf ich nicht sein?
- Wie reagieren meine Mitmenschen auf die Idee?

Zielplan aufschreiben

Jetzt haben Sie bereits einige Ihrer Ziele und Wünsche erkannt; haben Sie nach Disney beleuchtet und hinterfragt. Jetzt geht es an die Zielformulierung.

Vielleicht legen Sie sich dazu ein Zielbuch an: eine Kladde, ein Heft, in dem Sie Ihre Ziele, Wünsche und Träume aufschreiben, mit Datum versehen, wann jedes Ziel erreicht werden soll und mit kleinen Schritten, die nötig sind, um ans Ziel zu kommen.

Langfristige und schriftlich fixierte Planung kann darüber entscheiden, wohin die Reise Ihres Lebens gehen wird. Dabei geht es eher um die mentale Arbeit, die mit dem Schriftlichen verbunden ist. Alles, was wir aufschreiben, wird sich besser gemerkt und setzt sich in uns fest.

Sammeln Sie Informationen und Optionen. Das heißt: Welche Informationen brauchen Sie für Ihr Ziel? Woher könnten Sie diese Informationen bekommen? Welche Möglichkeiten ergeben sich daraus?

Nun gehen Sie in sich: Welche Ressourcen sind nötig, um Ihr Ziel zu erreichen? Schreiben Sie diese auf.

Nun gehen Sie noch tiefer in sich: Wo, in welcher Situation, Lebenslage, konnten Sie bereits diese Ressourcen aktivieren, nutzen und einsetzen?

Jetzt haben Sie sich also schon überlegt, welche Informationen Sie noch einholen sollten und welche Ressourcen Sie aktivieren müssen.

Nun geht es daran, das Ziel in Teilschritte zu zerlegen.

Dabei hat es sich bewährt, Wochen-, Monats – und Jahresübersichten aufzustellen.

Überlegen Sie also: Was ist mein Plan für die nächsten Wochen, Monate oder Jahre, für mein Ziel?

Vielleicht hilft es Ihnen auch, Ziele für folgende Bereiche zu erstellen und diese in Teilschritte zu zerlegen:

- Arbeit, Karriere
- Familie, Liebe, Mitmenschen
- Gesundheit
- Materielle Sicherheit
- Selbstverwirklichung

Was ist Ihr Plan für die nächsten Wochen, Monate oder Jahre in diesen Bereichen?

Es geht nicht darum, dass Sie sich sklavisch an den Plan halten. Mit der Zielplanung – und dem Schreiben Ihres persönlichen Zielbuches – arbeiten Sie geistig an Ihrem Leben. Sie können dann immer wieder in diesem Buch blättern, sich erinnern; schauen worauf Sie achten sollten usw.

Wie Sie dieses Buch gestalten, bleibt ganz Ihrer Kreativität überlassen. Die einen sind wahre Listenschreiber und stellen Tabellen auf. Die anderen schreiben eher nur Texte und kleben Fotos aus Zeitschriften ein, die Sie mit den Zielen in Verbindung bringen oder malen etwas dazu.

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf, sodass Sie bereits bei der Gestaltung Ihres persönlichen Zielbuches Freude und Spaß empfinden.

Wichtig ist auch das **Datum**: Schreiben Sie hinter jedes Ziel das Datum auf, wann Sie dieses Ziel erreicht haben möchten; ebenso hinter die Teilschritte. Auch daran müssen Sie sich nicht sklavisch halten. Es ist durchaus in Ordnung, wenn sich ein Ziel nach vorne oder nach hinten verschiebt. Wichtig ist dabei, dass Sie sich vor Augen halten: Wann will ich es erreichen, damit Sie sich auf den Weg machen und **in Aktion kommen**.

Schreiben Sie das Datum nicht auf, so werden Sie es wieder aus den Augen verlieren und vielleicht werden Sie sich dann in ein paar Jahren erinnern und sagen: Ach ja, das hätte ich gerne gemacht... hätte ich mal...

Vom Wichtigem und Unwichtigen

Jeder erfolgreiche Mensch lernt zu unterscheiden, was er zuerst tun muss und in welcher Reihenfolge er seine Herausforderungen abarbeiten sollte.

Auch weiß er, wie vielen Aufgaben er sich widmen kann und wo er delegieren muss.

„Wer sich ergreifen lässt durch einen nichts sagenden Gedanken, durch das Klingeln einer Maschine, durch Werbesendungen, Talkshows, Boulevardblättchen, der wird getrieben und dreht sich dabei im Kreis. Das ist etwas für Menschen, die Ablenkung lieber mögen als ihre eigenen Ziele und Prioritäten“ [Henrike Sieker]

- **Wichtiges** verlangt Ihre ganze Aufmerksamkeit
- **Unwichtiges** kann parallel erledigt werden, mit einer Aufmerksamkeit, die nur auf den Moment gerichtet ist. So können Sie viele kleine Momente aneinander reihen.

Nach Steven R. Covey :

Wichtig und eilig: Sofort erledigen! Ganze Aufmerksamkeit!

Wichtig, aber nicht eilig: Bald Termin dafür einplanen! Ganze Aufmerksamkeit!

Unwichtig und eilig: Delegieren oder später erledigen?

Unwichtig und nicht eilig: In den Papierkorb oder delegieren!

Einige Hilfestellungen für die Zielplanung:

- Schreiben Sie Ihre Ziele auf
- Ordnen Sie diese Ziele nach Wichtigkeit und Reihenfolge

Ich nehme nun mal eine Tabelle als Beispiel.

Tragen Sie also Ziel, Datum und Zwischenschritte ein.

Bsp.:

Ziel A (Bsp.: 10 kg abnehmen)		
Wann fange ich an? (Bsp.: Heute, am 00.00.2011)		Wann soll das Ziel erreicht sein? (Bsp.: in 6 Monaten, am ...)
Was muss ich dafür tun? (Zwischenschritte)		
Schritte	Möglichkeiten	Datum
Informieren über Ernährungsumstellung	Internet, Kurse, Weight Watchers o.ä., Bücher	
Internet	googlen	Heute
Kurse	VHS oder andere Kursanbieter anrufen	Dienstag, den ...
Selbsthilfegruppen wie Weight Watchers	Im Internet suchen, wo es solche Gruppen in meiner Nähe gibt	Mittwoch, den ...
	Gruppen anrufen und einen Termin ausmachen, zwecks näherer Information	Donnerstag, den
Bücher	Im Internet nachsehen, welche Bücher angeboten werden; Rezensionen dazu lesen	Donnerstag, den ...
	In die Bücherei gehen	Freitag, den ...
Informieren welche	Internet, Fitness-Studios	

Bewegung, Sportart für mich das richtige wäre		
Internet	Verschiedene Sportarten, die ich interessant finde, nachschlagen	Samstag, den ...
Fitness-Studios	Studios in meiner Nähe raus suchen	Samstag, den ...
	Studios besuchen gehen, zwecks näherer Information	Montag, den ... Dienstag, den ...
	usw.	

Fangen Sie an und beginnen Sie mit dem Schreiben Ihres Zielbuches.

Fragen, die Ihnen helfen können, mehr über sich zu erfahren

(Jetzt mal in Du-Form, damit es persönlicher wird)

Wo möchtest Du etwas ändern? Wo ist alles in Ordnung?

Beruf	
Materialistischer Besitz	

Gesundheit	
Beziehungen	
Pers. Bereich (Weiterentwicklung, Hobbys etc.)	

Für was bist du dankbar?

Was waren die schönsten Stunden im letzten halben Jahr?

Welche Menschen haben einen positiven Einfluss auf dich?

Welche Menschen haben einen negativen Einfluss auf dich?

Welche Erkenntnisse gewinnst du daraus?

Welche Entscheidungen triffst du nun?

Was begeistert dich? Kannst du noch übersprudeln vor Lebensfreude?

Was wolltest du schon immer mal tun?

Welche Ängste hast du derzeit noch? Was hält dich davon ab, das (s.o.) zu tun?

Welche Entscheidung triffst du jetzt?

Warum stehst du morgens auf? Wozu?

Was heißt für dich Erfolg?

Vieles hat mit unseren Gewohnheiten zu tun. Um etwas zu erreichen, was wir bisher noch nicht erreicht haben, müssen einige negativen Gewohnheiten zum positiven geändert werden. Welche Gewohnheiten möchtest du ändern?

Neg. Gewohnheit

Was hasst du, kannst du überhaupt nicht an anderen Menschen leiden?

(Nun hast du gerade die Eigenschaften aufgeschrieben, die du an dir selbst nicht sehen möchtest)

Was bewunderst du an anderen Menschen?

(Nun hast du gerade die Eigenschaften aufgeschrieben, die in dir stecken!)