



Wie Sie gute Ziele für 2015 finden und erreichen!

Es ist wichtig eigene akzeptable und messbare Ziele zu haben und Sie erreichen zu wollen. Es muss sich dabei um eigene, selbst gefundene Ziele handeln. Ohne Ziele ist es nicht möglich sein Leben zu planen und es entsteht Frust und Druck. Wenn ich aber ein Ziel vor mir habe, dann bin ich bemüht schneller und gewinnbringender zu arbeiten. Ziele motivieren und treiben an. Ohne Ziel treibt man wie ein Boot auf dem Ozean ohne Steuermann. Man weiß nicht wohin es einen treiben wird. Ich kann an einer Felswand zerschellen oder auf der Insel der Erfindungen stranden, wo ich die Möglichkeit erhalte an einem neuen Projekt mitzuarbeiten oder ich lande irgendwo in der Wildnis und vielleicht kann ich überleben, aber vielleicht werde ich sterben. Wer weiß?

Egal wie langsam ich auf meinem Weg voranschreite, wichtig ist nur, dass ich mein Ziel nicht aus den Augen verliere. Positives Denken alleine bewirkt noch nichts, ich muss auch die entsprechenden Maßnahmen dafür erarbeiten und mich dann konsequent und diszipliniert ans Werk machen. Wer über seine Ziele spricht, dem macht man auch Platz und das Umfeld wird versuchen zu helfen.

Bilanz ziehen für das Jahr 2014 ist der erste Schritt.

Lassen Sie Ihr Leben Revue basieren und trennen Sie die Spreu vom Weizen. Was war gut? Wo gibt es Luft nach oben, also, Verbesserungsmöglichkeiten? In welchen Bereichen ist alles super gelaufen?

Mit den zwölf Säulen können Sie eine gute Zusammenschau erhalten. Eine gute optische Übersicht erhalten Sie, wenn Sie die Säulen schön bunt ausmalen.

Bei 1 gibt es noch viel zu tun

Bei 2 gibt es auch noch immer genug zu tun

Bei 3....4...5...6.....7...8...9....10 ist total super!

Beispiele, wie die Bilanz aussehen könnte:



heike@sternenbild.com +43 650 418 25 22 Beratung / Workshop / Ausbildung

- Gesundheitlich war es eigentlich ganz gut > 8
- Fit? Nicht so sehr. Nach 3 Stockwerken, beginne ich zu keuchen > 2
- Meine Arbeit erfüllt mich /Ich war mit meinem Engagement zufrieden > 8
- Die Bezahlung? Ist ehrlich gesagt nicht angemessen> 3
- Ich habe genug, um gut zu Leben > 9
- An meiner Wohnung sollte einiges verändert werden > 5
- Die Kontakte zu meiner Familie sind richtig wohltuend und weitgehend konfliktfrei > 8
- Ich lebe gerne alleine > 9
- Ich habe gute Freunde, auf die ich mich verlassen kann > 7
- Mit meiner Partnerschaft war ich sehr zufrieden/Single: ich lebe gerne alleine > 9
- Ich hab mir zu wenig von dem gegönnt, was mir Spaß macht > 4
- Ich habe sehr viel für meine Entwicklung unternommen > 10
- Ordnung? Oh je, der Keller, der Schreibtisch, die Schubladen ... > 3

Mein Zufriedenheitsbarometer für das Jahr 2014

10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Gesundheit	Fitness	Wohnen	Arbeit	Einnahmen	Sicherheit	Familie	Partnerschaft	Freunde	Spaß	Entwicklung	Ordnung

Was nun?

Erst einmal alles zur Seite legen und das Unterbewusstsein arbeiten lassen.

Wenn Sie etwas Klarheit gewonnen haben, versuchen Sie Entscheidungen zu treffen. Welche Lebensbereiche möchten Sie in den nächsten drei Monaten um 2 Punkte verbessern?

Nehmen Sie sich einen oder mehrere Bereiche vor, aber arbeiten Sie sich in Etappenzielen voran. Also verbessern um 2 Punkte in drei Monaten, danach überprüfen, ob das Ziel erreicht worden ist, wieder einen Schritt weiter gehen, also sich wieder ein terminiertes Ziel vornehmen, um eventuell die Zahl 8 oder 10 auf dem Zufriedenheitsbarometer zu erreichen.



heike@sternenbild.com +43 650 418 25 22 Beratung / Workshop / Ausbildung

Damit es auch wirklich sicher klappt, schreibe ich Ihnen die SMART Formel auf.

Ziele formulieren nach der SMART-Formel

S = Spezifisch Ein Ziel soll konkret, eindeutig und präzise formuliert sein.

M = Messbar Ein Ziel und sein Erreichungsgrad müssen überprüft werden können. Die Beurteilungskriterien sind definiert.

A = Attraktiv Ein Ziel soll Ansatzpunkte für positive Veränderungen aufzeigen. **R Realistisch** Ein Ziel soll zwar hochgesteckt, aber immer noch erreichbar sein.

T = Terminierbar Ein Ziel soll einen ausreichenden zeitlichen Bezug mit einem festen Endzeitpunkt haben.

Beispiel:

Ich will in diesem Jahr mehr Sport treiben ist noch lange kein richtig formuliertes Ziel:

Besser und „SMART „er: Ich werde ab sofort jede Woche an mindestens vier Tagen 20 bis 30 Minuten Ausdauersport betreiben (Joggen, Radfahren, Schwimmen), und damit mein Körpergewicht unter 75 kg halten, überschreite ich diese Gewichtsgrenze, führe ich sofort einen Obsttag durch.

Die für mich drei wichtigsten Bereiche und was ich konkret mache, um sie zu verbessern:

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....



Sie haben ein Ziel doch nicht erreicht? Überprüfen Sie noch einmal, ob dieses Ziel für Sie zurzeit auch wirklich wichtig ist. Vielleicht wäre es besser dieses Ziel durch ein Neues zu ersetzen? Oder erarbeiten Sie sich eine neue Strategie.