

Mehr Lebensqualität

Gesundheitlicher Wohlstand
Finanzieller Wohlstand
Geistiger Wohlstand



Dieses Buch ist ein Service von:

www.wohlstands-netzwerk.com

und es unterliegt der „Creative Common License“. Das bedeutet, dass sie dieses Buch beliebig weitergeben dürfen solange der Hinweis auf die nachfolgend genannte Quelle deutlich erhalten bleibt.



Der Hinweis auf die folgende Quellenangabe darf nicht verändert werden:

www.wohlstands-netzwerk.com

Informationen zur „Creative Common License“ und welche Rechte mit diesem Buch verbunden sind finden sie unter:
<http://creativecommons.org/about/licenses/>

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Ziele setzen, planen und erreichen.....	1
Eigenschaften eines Ziels	4
Die Eigenschaften im Detail betrachtet.	6
Bildhaft darstellbar	6
Messbar	11
Realistische Herausforderung	7
Schriftlich fixiert	8
Zeitlich begrenzt	10
Zusammenfassung.....	11
Was besonders wichtig ist.	12
„Seinszustände“ können keine Ziele sein!	12
„weg-von“ und „hin-zu“	15
Ziele setzen und planen	16
Den Zielen näher kommen	16
Ergänzende Fragen	17
Controlling - das missverstandene Wort	18
Wünsche - Träume - Ziele	18
Wünsche – Träume – Ziele!	19
Fragen zur Überprüfung ihrer Ziele.....	24
Die sieben Radikalen Regeln für ihren Erfolg.....	24
Einen Plan erstellen.....	26
Zusammenfassung.....	27

EINLEITUNG

Lebensqualität als Oberbegriff lässt viele Möglichkeiten der Interpretation zu. Die entscheidende Frage ist nicht, was Lebensqualität ist, sondern was Lebensqualität für sie persönlich bedeutet. Jeder definiert diesen Begriff anders. Das ist auch gut so, denn genau das macht die Vielfalt aller Möglichkeiten aus. Deshalb wird es in diesem Report nicht darum gehen was Lebensqualität ist, sondern was sie unter Lebensqualität definieren. Es gibt kein richtig oder falsch, es gibt nur definiert und nicht definiert. Exakt darin liegt der alles entscheidende Unterschied. Wenn sie nicht wissen was Lebensqualität für sie genau bedeutet, wie wollen sie denn jemals wissen ob sie es erreicht haben oder ob sie angekommen sind? Doch mehr dazu in den folgenden Abschnitten.

ZIELE SETZEN, PLANEN UND ERREICHEN

Stellen sie sich einmal vor, sie wachen eines morgens auf weil so viel Lärm im Haus ist. Sie stehen auf und im Flur begegnet ihnen ihr Partner der voll beschäftigt ist Sachen zu packen und das Auto zu beladen. Sie fragen ihn was los ist und als Antwort bekommen sie zu hören, dass doch jetzt Urlaubszeit ist und es gut wäre auch

zu verreisen. Etwas überrascht lassen sie sich darauf ein. Sie ziehen sich an, packen einfach noch schnell etwas ein, was ihnen gerade so in den Sinn kommt und setzen sich ins Auto. Dann geht die Fahrt auch schon los. Nach einigen Stunden zielloser Fahrt stellen sie beide fest, dass sie irgendwie die Orientierung verloren haben. Das mobile Navigationsgerät haben sie zu Hause leider in der Hektik liegen gelassen. Außerdem kommt ihnen die Schrift auf den Ortsschildern irgendwie bekannt vor. An einem Ort der aussieht wie eine Tankstelle kommen sie auf die glorreiche Idee einfach zu fragen wo sie denn sind. Doch schnell geben sie diesen Plan auf, denn sie beherrschen die Sprache dieses, offensichtlich anderen Landes, gar nicht. So fahren sie dann weiter bis der Tank leer ist. Auf einer grünen Anhöhe stottert der Motor noch ein wenig vor sich hin bis das Auto endlich komplett stehen bleibt. Viele Fragen tauchen in ihnen auf und die wichtigste lautet: „Schatz sind wir an unserem Urlaubsort angekommen?“ Doch sie bekommen keine Antwort denn ein überraschtes Gesicht schaut sie fragend an. Das einzige was sie von ihrem Partner hören ist: „Ja ich dachte du könntest mir diese Fragen beantworten, ich weiß doch gar nicht wo wir sind. Und außerdem habe ich nicht nur das Navigationsgerät vergessen, sondern auch meine Geldbörse mit den Kreditkarten und dem Bargeld. Hast du vielleicht etwas Geld dabei?“

Diese Geschichte mag etwas überzogen klingen und ich habe dies auch bewusst so geschrieben. Würden sie ihren Urlaub so planen? Vermutlich nicht. Eine aktuelle Meinungsumfrage belegt sogar, dass bereits vier bis sechs Wochen vor der eigentlichen Urlaubsbuchung

die intensive Recherche nach dem besten Urlaubsort beginnt. Mensch verwenden sehr viel Zeit darauf diese zwei Wochen pro Jahr bis zur Perfektion zu planen, denn schließlich soll es ja eine schöne und erholsame Zeit werden. Das muss ja gut geplant und vorbereitet werden. Wenn sie mal in sich hineinschauen und ehrlich prüfen wie sie den Urlaub persönlich planen und vorbereiten, würden sie dies als wohlüberlegt bezeichnen? Bei den meisten Menschen kommt hier ein eindeutiges und klares Ja.

Nun die schockierende Frage: „Planen sie ihr Leben ebenso akribisch wie ihren Urlaub?“

Es ist eine allgemein bekannte Erkenntnis, dass Menschen ihren Urlaub besser planen als ihr Leben. Sie glauben mir nicht? Sie halten dies nicht für wahr?

Im Rahmen einer Langzeituntersuchung der Yale-Universität wurden Studenten der letzten Semester befragt, ob sie ihre Ziele niedergeschrieben und eine konkrete Planung erstellt hätten. Lediglich 3% der Studenten beantworteten diese Frage positiv. 20 Jahre später wurden diese Studenten wiederum befragt. Es stellte sich dabei heraus, dass die 3% der Studenten mit den schriftlich fixierten Zielen erfolgreicher waren als die Gesamtheit der übrigen 97%, die keine schriftlichen Ziele hatten. Außerdem waren diese Studenten zufriedener und glücklicher.

Was sagen sie dazu?

Sie sagen nun, dass sie ihre Ziele doch kennen. Verzeihen sie mir wenn ich ihnen genau das nicht glaube. Ich spreche jetzt aus jahrelanger Erfahrung im Bereich des Coachings von Menschen auf dem Weg zu ihrem persönlichen Erfolg und sie dürfen mir eines definitiv glauben. Menschen tun sich extrem schwer, wenn es darum geht die persönlichen Ziele zu definieren, diese dann sogar noch schriftlich zu fixieren und regelmäßig zu prüfen ob sie auf Kurs sind und wenn nicht, diesen Kurz zu korrigieren. Dies ist keine bloße Behauptung von mir, sondern die Erkenntnis und echte persönliche Erfahrung aus über zwei Jahrzehnten an konkreter und alltäglicher Erfahrung. Ich selbst habe es mir antrainiert meine Ziele wirklich bis ins Kleinste aufzuschreiben und zu definieren. Wenn sie es tun werden sie eine enorm starke Kraft und Macht spüren, ja man kann es als etwas magisches beschreiben. Sie werden es lieben.

EIGENSCHAFTEN EINES ZIELS

In vielen Seminaren und Schulungen die ich zum Thema Ziele und Zielsetzung gehalten habe konnte ich eine interessante Erfahrung sammeln. In der Regel sind Menschen darin gewesen, die aus den verschiedensten Berufen und Lebenssituationen kommen und als Ziel hatten mehr Erfolg, Spaß und Freude zu haben, mehr Geld zu verdienen und schon lange gehegte Wünsche endlich in die

Tat umzusetzen. Doch ist mir niemals jemand begegnet der auf Anhieb die wichtigsten Eigenschaften eines Ziels benennen konnte. Sie fragen sich: „Die wichtigsten Eigenschaften eines Ziels?“. Ja richtig, genau die gibt es. Dazu zählen in erster Linie die fünf Hauptpunkte welche ALLE erfüllt sein müssen damit sie überhaupt ein echtes Ziel haben. Wenn einer dieser Punkte nicht erfüllt ist, haben sie schon gar kein Ziel und das kann sehr gefährlich sein. Sie glauben nämlich lediglich ein Ziel zu haben. Da jedoch eine wichtige Eigenschaft fehlt ist die Wahrscheinlichkeit der Nichterreichung nun schon wesentlich höher. Deshalb bitte ich sie, sich diese Eigenschaften wirklich einzuprägen und zu üben. Wenn sie es erst einmal verstanden und gelernt haben, dann geschieht es in Zukunft automatisch. Und wie gravierend es ist, das merken sie dann selbst immer wieder. Sie werden dann sogar eine richtige Lust verspüren ihre Ziele wirklich auf Herz und Nieren zu überprüfen.

Schauen wir uns nun die fünf Haupteigenschaften eines Ziels genauer an. Diese sind:

- Bildhaft darstellbar
- Realistische Herausforderung
- Schriftlich fixiert
- Zeitlich begrenzt
- Messbar

Dazu einige Erklärungen um das ganze deutlicher zu machen. Achten sie darauf, dass sie einfach diese Liste bei jedem ihrer Ziele durchgehen und im wahrsten Sinne des Wortes abhaken. Sie werden

sehr schnell erkennen, das vermeintliche Ziele oft nur schwache Wünsche sind oder Träume ohne jegliche Energie, jemals in die Welt zu kommen.

DIE EIGENSCHAFTEN IM DETAIL BETRACHTET.

Als Beispiel nehmen wir für die Beschreibung der Details ein Haus welches als Ziel dienen soll.

BILDHAFT DARSTELLBAR

Jedes Ziel welches sie sich setzen und erreichen wollen muss bildhaft darstellbar sein. Wenn sie also bisher das Ziel hatten glücklich zu werden, dann streichen sie dies bitte. Ich meine damit nicht, dass sie glücklich sein sollen, das ist selbstverständlich. Später mehr zu diesem speziellen Punkt, der von elementarer Bedeutung ist. Überlegen sie sich, ob ihr Ziel konkret bildlich darstellbar ist. Glücklich sein gehört nicht dazu. Ein Haus können sie auf jeden Fall bildlich darstellen. Sie können es malen, zeichnen, fotografieren oder auch modellieren. Es gibt bestimmt noch viele andere Möglichkeiten. Es ist auf jeden Fall sehr konkret bildlich darstellbar. Wenn es wirklich ihr Ziel ist, dann sollte es ihnen auch leicht fallen sehr

viele Details in dieses Bild zu integrieren. Je mehr Details ihr Bild hat und je genauer sie dieses Bild vor allem visualisieren können, umso besser. Hieraus entsteht unter anderem die Kraft für die Erreichung dieses Zieles. Es ist mit einer sehr guten und tiefen Programmierung des Unterbewusstseins zu erklären.

REALISTISCHE HERAUSFORDERUNG

Dieser eher etwas seltsame Begriff „Realistische Herausforderung“ ist im übertragenen Sinne zu verstehen. Das hat mit der Freisetzung von Energie zu tun. Wer einen Pfeil von einem Bogen abschießen möchte, der benötigt Spannung. Ist die Spannung zu gering weil man den Bogen nur ganz, ganz leicht anspannt, dann wird der Pfeil gar nicht oder nur sehr kurz fliegen, sein Ziel vermutlich jedoch nicht erreichen. Spannt man den Bogen so stark dass er bricht funktioniert es auch nicht. Irgendwo zwischen der ersten leichten Anspannung und kurz vor dem Brechen des Bogens liegt ein idealer Punkt welcher dafür sorgt, dass der Pfeil mit passender Geschwindigkeit die Distanz bis zum Ziel fliegt.

Übertragen sie dieses bitte auf ihr Ziel. Wenn ihr Ziel etwas ist was sie sowieso erreichen dann ist dies mit dem leichten anspannen eines Bogens vergleichbar. „Ziele“ die sie sowie so erreichen sind per Definition keine Ziele. Ein Ziel wird dann kraftvoll wenn sie mehr Energie, Engagement, Mut, Geld oder andere Dinge aufwenden müssen als dies in ihrem normalen Tagesablauf üblich ist.

Ein Ziel sollte jedoch auch die Möglichkeit des Erreichens beinhalten da es sonst mit dem Brechen des Bogens vergleichbar ist. Ein Ziel an das sie sowieso nicht glauben ist ebenfalls kein Ziel per Definition da sie bereits vorher resignieren. Wenn sie nicht daran glauben es erreichen zu können wird ebenfalls keine Energie und Kraft freigesetzt.

Idealerweise ist eine Ziel geeignet bei dem sie richtig viel Energie aufwenden müssen und eine besondere Leistung erbringen müssen und es sollte ganz kurz vor dem Punkt liegen an dem sie erst gar nicht beginnen würden, weil es sonst zu groß und zu mächtig wäre um überhaupt anzufangen. Erahnen sie was ich her meine? Wie beim gespannten Bogen gibt es auch bei JEDEM Ziel genau diesen Punkt. Das meine ich mit „Realistische Herausforderung“, es ist realistisch dass sie es erreichen können und es stellt eine große Herausforderung für sie dar. Anthony Robbins, einer der erfolgreichsten Trainer schreibt in einem seiner Bücher: „Menschen scheitern niemals an großen Zielen, Menschen scheitern immer an zu kleinen Zielen!“. Sie wissen nun warum. Weil zu kleine Ziele nämlich gar keine sind und aus diesem Grunde auch keine Energie freisetzen.

SCHRIFTLICH FIXIERT

Ich habe in vielen Zielplanungsgesprächen die Aussage erhalten: „Ich brauche meine Ziele nicht aufzuschreiben, da ich sie ganz

genau kenne!“ . Falls sie ähnliche Gedanken haben dann werfen sie diese umgehend über Bord. Ich bin mir vollkommen bewusst welcher Aufwand damit verbunden ist Ziele aufzuschreiben. Ich weiß wie man vor dem leeren Blatt Papier sitzt und einfach kein gescheiter Satz auf diesem erscheinen will. Glauben sie nicht, dass dies nur bei ihnen so ist. Das ist offensichtlich für jeden Menschen in gewisser Weise schwer, beim einen weniger, beim anderen eben mehr. Doch eines ist unumstritten, nämlich die enorme Wichtigkeit des Aufschreibens von Zielen.

Das Aufschreiben ist mit einem Bindeglied vergleichbar. Einem Bindeglied zwischen der nicht sichtbaren Gedankenwelt und der physischen Realität . Sobald ein Wort, ein Bild oder eine Skizze auf dem Blatt Papier erscheint indem sie es dorthin schreiben wird der Gedanke, der bis eben lediglich ein Gedanke war zum ersten Mal in dieser physischen Realität sichtbar. Genau darin liegt eines der größten Geheimnisse des Aufschreibens von Gedanken.

Dies ist keine Theorie wie wir an einem sehr simplen Beispiel veranschaulichen können. Sie wollen ihr Haus haben und nachdem ihnen völlig klar ist wie es aussehen soll beauftragen sie einen Architekten. Dieser erstellt einen Plan des Hauses! Haben sie davon gehört, dass in ihrem persönlichen Umfeld jemand ein Haus ohne Plan gebaut hat? Eine Plan hat ja enorme Vorteile. Der Bauleiter weiß genau was in welcher Weise zu tun ist. Material kann nur bestellt werden wenn man weiß, was man braucht. Der eigentliche Bau des Hauses ist direkt an diesen Plan geknüpft. Ein Plan der

zunächst in ihnen und dann im Kopf es Architekten vorhanden war. Sie sehen also wie kraftvoll detaillierte Pläne sind.

Ob es ein Haus, ein Auto, ein Flugzeug, ein Computer oder millionen anderer Dinge in dieser Welt sind. Für alles existiert ein Plan, bevor es produziert wird.

Glauben sie immer noch das es ausreicht, ihre Ziele nur in Gedanken zu haben?

ZEITLICH BEGRENZT

Definieren sie einen festen Termin wann dieses Ziel fertig sein soll. Absolut ungeeignet sind Formulierungen wie nächste Woche, in einem Jahr oder ähnliche. Diese haben nämlich einen Nachteil. Sie verschieben sich täglich! Haben sie schon mal in einer Kneipe das Schild mit der Aufschrift „Morgen gibt es Freibier für ALLE!“ gelesen? Wenn sie sich freuen und am nächsten Tag mit zahlreichen Freunden dort erscheinen, dann werden sie feststellen dass sich absolut nichts geändert hat. Am nächsten Tag steht auf dem Schild „Morgen....“. Es gibt nie Freibier. Und so wird es ihnen auch ergehen wenn sie den Zeitpunkt für die Erreichung des Zieles nicht definieren. Wenn sie den Termin für den Baubeginn ihres Hauses auf den nächsten 01. Mai festgelegt haben, die Aufträge erteilt sind und sie einem Freund sagen: „Ich beginne nächstes Jahr“, dann können sie dies ruhig tun, denn der Termin ist ja ganz

konkret fixiert. Dies meine ich auch nicht und ich bin mir sicher sie wissen was ich meine.

MESSBAR

Dieser Punkt ist relativ einfach zu erklären. Messbar bedeutet in diesem Fall, dass das Ergebnis verifizierbar sein muss. Viel Geld scheidet aus, da viel einfach nicht messbar ist. Wenn sie sagen dass sie eine Million Euro auf ihrem Konto haben wollen, dann ist das zwar viel Geld, es ist jedoch messbar ob sie ihr Ziel erreicht haben oder nicht. Sie brauchen sich ja nur den Kontoauszug anzuschauen. Wenn die Zahl kleiner ist als eine Million ist das Ziel noch nicht erreicht. Ist sie größer, haben sie das Ziel erreicht und sie können es abhaken.

ZUSAMMENFASSUNG

Wenn sie von jemandem als Ziel vernehmen, dass er ab nächstem Jahr sehr glücklich sein will, dann prüfen sie diesen Satz nun einmal anhand der Kriterien die sie soeben durchgelesen haben. Wie viele Kriterien sind erfüllt? Ist es bildhaft darstellbar? Nein. Ist es eine realistische Herausforderung? Nein. Ist es schriftlich fixiert? In diesem Beispiel Nein. Ist es zeitlich begrenzt? Nein. Ist es messbar? Sie werden vielleicht sagen Ja. Doch es ist nicht mess-

bar weil Gefühle einfach nicht im Sinne der Definition messbar sind. Akzeptieren sie dies jetzt einfach, denn sie werden noch interessantes dazu lesen.

WAS BESONDERS WICHTIG IST.

„SEINZUSTÄNDE“ KÖNNEN KEINE ZIELE SEIN!

Fiel es ihnen schwer zu akzeptieren, dass glücklich Sein kein Ziel sein kann? Hat sich Widerstand in ihnen geregt? Sie sagen sich das doch jeder Mensch glücklich sein will und es somit auf jeden Fall ein Ziel ist. Genau das ist ja das Problem, denn auch wenn die meisten Menschen so denken mögen. In diesem speziellen Fall hat die Masse nicht recht, denn dann müsste es in den letzten zweitausend Jahren ja irgendwann mal gelungen sein. Nein, hier muss ich ein entschiedenes Nein betonen. Warum, das werden wir nun genauer betrachten.

Waren sie schon mal traurig? Wenn ja, wie haben sie dies dann formuliert? Haben sie gesagt ich werde traurig, oder ich plane

traurig zu sein. Wahrscheinlich haben sie es ganz einfach formuliert nämlich „ICH BIN traurig!“

Waren sie schon mal verliebt? Wie haben sie dies formuliert? Können sie sich vorstellen zu sagen: „Ich habe verliebt“? Wohl kaum. Sie werden sagen „ICH BIN verliebt!“

Nehmen sie sich einen beliebigen Gefühls- oder Gemütszustand und formulieren sie diesen wenn sie ihn fühlen. Sie werden feststellen dass zwei ganz wichtige Worte enthalten sind: „ICH BIN...“

ICH BIN deutet auf einen ganz bestimmten Punkt auf der Zeitachse hin und dieser Punkt ist nicht in der Vergangenheit und auch nicht in der Zukunft, er ist genau JETZT. Jetzt in diesem Augenblick wenn sie es aussprechen. Ich bin heißt ich bin es jetzt. Was auch immer sie in diesem speziellen Augenblick sind oder zu sein glauben.

Nennen wir dies nun der Einfachheit halber Seinszustand. Ein Zustand der sie genau jetzt sind. Deshalb kann man auch einen Seinszustand nie als Ziel setzen. Ich meine man kann es natürlich, es ist aber eine Illusion und wir jagen etwas hinterher das wir nie erreichen können, so wie der Esel der Möhre. Sie sind entweder glücklich oder nicht. Sie sind entweder verliebt oder nicht. Sie sind entweder traurig oder nicht. Bitte verankern sie dies ganz tief in ihrem Bewusstsein, denn dies ist der Schlüssel zu den wirklich wichtigen Dingen im Leben.

Wenn ich darüber schreibe, dann fühle ich dieses Brennen in meinem Herzen. In diesen kurzen Sätzen ging es mir darum, sie für das Thema zu sensibilisieren, denn hier gibt es ein Tor in eine Dimension die Erfüllung, Liebe und Glück bereit hält. Doch bereits Jesus sprach in der Bibel, dass eher ein Kamel durch ein Nadelöhr geht als ein Reicher in das Reich Gottes kommt. Ganz wichtig zu erwähnen ist, dass das Wort „Reicher“ eine ganz tiefe Bedeutung hat und nichts damit zu tun ob man viel Geld hat oder nicht. Doch würde die Betrachtung dieser Stelle diesen Report bei weitem sprengen. Ich empfehle ihnen sich auf der Seite,

<http://wohlstands-formel.info>

zu informieren. Dort gibt es ein Seminar welches alle diese Themen in seiner ganzen Tiefe behandelt. Sie werden beeindruckt sein.

Dort geht es auch um das Thema „ICH BIN“ und die Bedeutung für jeden Menschen der sich zu einem erfüllten und bewussten Leben hin entwickeln will. Wie bereits erwähnt ist ein Seinszustand nur im Jetzt möglich. Dieses Jetzt ist also die Gegenwart, der jetzige Augenblick. Und in dem Moment wo man das Jetzt betrachtet ist es schon zur Vergangenheit geworden, man kann es gar nicht fassen. Sie denken vielleicht das es aus der Zukunft auf sie zukommt kurz im Jetzt bei ihnen verweilt und dann in der Vergangenheit verschwindet. Sollten sie dies bisher gedacht haben, dann liegen sie ziemlich daneben. Und wenn sie denken, na was soll's, es ist wie es ist dann verpassen sie vielleicht eine der größten Chancen

um ihr Leben ganz bewusst in die Hand und die voller Kontrolle darüber zu übernehmen.

Informieren sie sich auf der empfohlenen Seite zu dem Seminar, denn genau diese Punkte werden dort nicht nur behandelt. Sie haben die Möglichkeit dies alles dort zu ERFAHREN, ja anzufassen, zu erleben und in ihr Leben zu integrieren. Sie werden mehr als beeindruckt sein.

„WEG-VON“ UND „HIN-ZU“

Setzen sie sich immer nur „positive“ Ziele. Damit meine ich „Hin-Zu“ etwas und niemals „Weg-Von“ etwas. Wer Schulden hat, sollte sich niemals das Ziel setzen keine Schulden mehr zu haben. Klingt verrückt ist aber so. Auch hier kann ich leider nicht weiter darauf eingehen, doch auch dieses Punkt ist in dem Seminar enthalten. Sie werden überrascht sein wie oft Menschen genau hier einen Fehler machen.

Ergänzend dazu muss ich noch erwähnen, dass sie das Wort „Nicht“ aus dem Wortschatz streichen können. Verwenden sie es nie wenn es darum geht Ziele zu formulieren.

ZIELE SETZEN UND PLANEN

Soweit zur Theorie. Kommen wir nun zum Praxisteil denn erst dann kann es losgehen. Die Frage ist nämlich wie sie ihre Ziele erkennen und definieren können. Sollten sie sich noch niemals so intensiv mit ihren persönlichen Zielen beschäftigt haben kann es am Anfang etwas beschwerlich sein diese aufzuschreiben. Deshalb ist es besser sich diesen wie bei einer Jagd langsam zu nähern.

DEN ZIELEN NÄHER KOMMEN

Fangen sie zunächst mit einer ganz einfachen und groben Übersicht an. Sie erschaffen sich einen Pool von Dingen. Diese unterteilen sie in nur zwei Punkte so wie es Aschenputtel gemacht hat. Die guten ins Töpfchen, die schlechten ins Kröpfchen. Schreiben sie auf was ihnen Spaß macht und schreiben sie auch auf was ihnen keinen Spaß macht. Schreiben sie alles auf was ihnen in den Sinn kommt. Es gibt nichts richtiges oder falsches und nichts peinliches oder unwichtiges. Zwingen sie sich dazu nicht schon vorher zu urteilen. Wenn es in den Sinn kommt wird es aufgeschrieben. Entweder auf das eine Blatt oder auf das andere.

Die Dinge die ihnen Spaß machen bringen ihnen Energie!

Die Dinge die ihnen keinen Spaß machen nehmen ihnen Energie!

ERGÄNZENDE FRAGEN

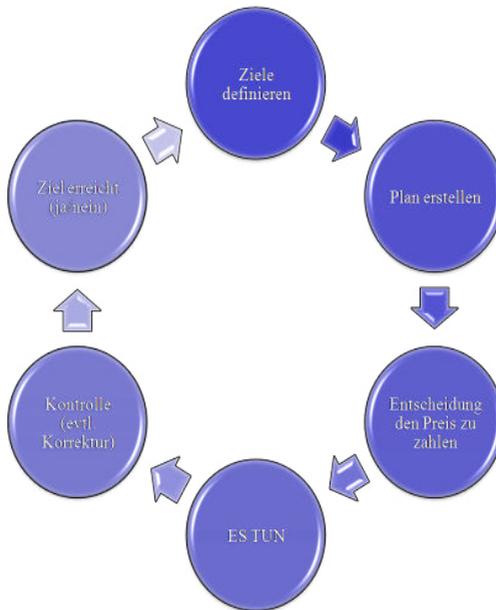
Sie können nun zunächst eine Art grobe Planung machen. Nehmen sie einfach ein leeres Blatt Papier. Es gibt bei dieser Übung kein Konzept. Lesen sie die folgenden Fragen durch und schreiben sie einfach wild drauf los. Da wo Platz auf dem Papier ist schreiben sie es hin. Einen Satz, ein Wort, eine Idee, ein Gedankenblitz, eine Skizze oder was auch immer ihnen gerade in den Sinn kommt. Sollte das Blatt voll sein aber noch viele Dinge in ihrem Kopf dann nehmen sie sich so viele Blätter wie sie benötigen. Nochmals: Es gibt kein System dabei.

- Hier nun die Fragen zu ihren (werdenden) Zielen.
- Was ist mein echtes inneres Ziel?
- Was will ich wirklich erreichen?
- Was will ich an materiellen Dingen haben?
- Was will ich beruflich am liebsten machen?
- Wie will ich meine Beziehung haben
- Wo stehe ich in 5 Jahren?
- Wo stehe ich in 2 Jahren?

Dies sind ein paar Anregungen. Schreiben sie wie bereits erwähnt alles auf was IHNEN wichtig ist, denn es geht um ihr Leben.

CONTROLLING - DAS MIS- SVERSTANDENE WORT

Controlling wird bei der Übersetzung ins Deutsche leider sehr oft mit Kontrolle übersetzt und dann auch in diesem Sinne genutzt. Controlling ist keine Kontrolle, sondern der gesamte Prozess. Die Übersetzung für den Bereich der Zielplanung und -erreicherung ist daher besser als „Steuerung“ zu bezeichnen. Ein Element des Controlling Prozess ist die Kontrolle. Schematisch dargestellt sieht dies wie folgt aus.



WÜNSCHE - TRÄUME - ZIELE

Die Vorarbeit ist getan. Nun geht es ans Eingemachte. Hier entscheidet sich wie ernst sie es meinen und ob sie ihre Ziele wirklich definieren und erreichen wollen. Nehmen sie die beigefügte Liste und füllen sie diese aus. Fangen sie mit Stichworten an und erweitern sie diese dann immer wieder. Dies ist kein einmaliger Prozess sondern ein dauerhafter. Je mehr sie sich damit beschäftigen umso klarer wird das Bild ihrer wahren Ziele werden. Sie verändern und entwickeln sich. Genau das ist gut so, denn es wird immer besser und konkreter. Sie füllen es mit Leben und Energie und damit setzen sie die Kraft frei, welche die Ergebnisse in ihr Leben bringt.

WÜNSCHE – TRÄUME – ZIELE!

Was kann ich besonders gut?

.....
.....
.....
.....

Welche großen Ziele will ich erreichen?

.....
.....

.....
.....

Was habe ich für meine persönliche Weiterbildung geplant?

.....
.....
.....
.....

Welche Entscheidungen treffe ich für meine Zukunft?

.....
.....
.....
.....

Was verbessere ich in den nächsten 8 Wochen?

.....
.....
.....
.....

Was sind meine 3 wichtigsten Ziele für dieses Jahr?

.....
.....
.....
.....

Was verändere ich in den nächsten Monaten?

.....
.....
.....
.....

Welche persönlichen Eigenschaften habe ich, die auf Menschen positiv wirken?

.....
.....
.....
.....

Welche Fähigkeiten u. Begabungen habe ich bis jetzt an mir erkannt, die ich anderen Menschen zur Verfügung stellen könnte?

.....
.....
.....
.....

Was tue ich in den nächsten 30 Tagen um meine Ziele zu erreichen?

.....
.....
.....
.....

Kann ich mir, meine Ziele als bereits verwirklicht vorstellen?

.....
.....
.....
.....

So sieht der Zielzustand (Ziele als bereits verwirklicht sehen /
fühlen) in meiner Vorstellungskraft bildlich aus (Memo)

.....
.....
.....
.....

Bringt mich das was ich im Moment tue, meinen Zielen näher?

.....
.....
.....
.....

Was würde ich tun wenn, Geld keine Rolle spielt und es auch
nicht schief gehen kann?

.....
.....
.....
.....

Wo sehe ich meine Stärken?

.....
.....

Wo sehe ich meine Schwächen?

.....
.....
.....

Wo brauche ich Unterstützung und wie kann diese aussehen?

.....
.....
.....

Warum ist es gut für mich wenn ich erfolgreich bin?

.....
.....
.....

Warum ist es gut für andere wenn ich erfolgreich bin?

.....
.....
.....

Warum ist es gut für mein Umfeld (Familie, Freunde) wenn erfolgreich bin?

FRAGEN ZUR ÜBERPRÜ- FUNG IHRER ZIELE

Fragen sie sich immer wieder die folgenden Dinge. Überprüfen sie es innerlich und sie werden sehr schnell mit ihrer wahren inneren Kraft und Größe verbunden sein, der Quelle für alles was in ihrem Leben geschieht.

- Warum ist dieses Ziel für mich sinnvoll?
- Warum ist dieses Ziel motivierend?
- Was steckt hinter dem Ziel?
- Ist es das was ich wirklich haben will?

DIE SIEBEN RADIKALEN REGELN FÜR IHREN ERFOLG

Hier sind sie, die wichtigsten Grundregeln für den Erfolg. Sie sind aus zwei Gründen radikal: Erstens bewirken sie eine revolutionäre Veränderung Ihrer gesellschaftlichen und beruflichen Beziehungen und zweitens packen Sie das Übel an der Wurzel (radix heißt „Wurzel“), an dem die meisten kranken.

1. Sagen Sie immer die Wahrheit. Sagen Sie besonders in persönlicher Hinsicht und was Ihre Gefühle betrifft, die Wahrheit. Decken Sie alles auf, was in Ihrem Leben möglich ist.
2. Übernehmen Sie immer die hundertprozentige Verantwortung für alles, was Sie unternehmen. In einer Führungsposition übernehmen Sie 100 und nicht 200 Prozent Verantwortung. Verlangen Sie von allen anderen, dass sie 100 Prozent übernehmen. Gleichheit ist nur möglich, wenn man sich auf der 100-Prozent-Ebene trifft.
3. Halten sie sich strikt an alle Abmachungen, die Sie treffen und die andere mit Ihnen treffen. Tun Sie alles, wozu Sie sich verpflichtet haben, und nichts, was Sie abgelehnt haben. Verlangen Sie Vorbildlichkeit von anderen. Wenn

Sie sich oder andere bei einer nicht eingehaltenen Abmachung erwischen, machen Sie unverzüglich reinen Tisch.

4. Klatschen und tratschen Sie nie, und mischen Sie sich nie in die Gespräche anderer ein. Geben Sie bekannt, dass Sie sich gegen Klatsch verpflichtet haben und nicht beabsichtigen, sich in Konflikte und verfahrenere Diskussionen einzumischen.
5. Nehmen Sie täglich kreative Denkzeit, und lassen Sie sich durch nichts davon abhalten. Es spielt keine Rolle, ob es fünf Minuten sind oder eine Stunde. Es geht um Ihre Absicht, Ihre innere Verbindung zu erneuern und sich Ihrer Kreativität voll und ganz aufzuschließen.
6. Stellen Sie eine Liste aller zu erledigender Dinge auf, und ergänzen Sie sie tagsüber laufend. Nehmen Sie sich das, was Ihnen am meisten Bauchschmerzen bereitet, als erstes vor, und erledigen Sie es gleich.
7. Gehen Sie den Dingen auf den Grund. Gewähren Sie Ihren Leuten jene zehn Minuten klarer Kommunikationsmöglichkeit, in denen sich die meisten Probleme lösen lassen. Hören sie so unvoreingenommen wie möglich zu.

Wie hört sich das für sie an? Sie müssen das nicht an einem Tag schaffen. Sie können jedoch mit einem Punkt beginnen und sich zum nächsten vorarbeiten. Eine Reihenfolge ist auch nicht entscheidend. Stellen sie sich vor, sie würden ein Jahr benötigen um

diese sieben radikalen Regeln in ihrem Leben zu integrieren. Das wäre doch ein genialer Erfolg. Ich kann aus meiner persönlichen Sicht sagen, dass es mehr als lohnenswert und erfüllend ist. Sie werden eine enorme Klarheit in ihrem Leben erhalten.

EINEN PLAN ERSTELLEN

Wenn sie ihre Ziele kennen, dann ist das schon ein enormer Fortschritt und auch ein Vorteil. Es ist wie die Basis, das Fundament. Die nächsten Schritte werden in diesem Report nicht weiter behandelt. Ich verweise an dieser Stelle nochmals auf das Seminar.

ZUSAMMENFASSUNG

Ich hoffe aus tiefstem Herzen sie mit dieser kurzen Übersicht über die Zielplanung ein wenig mehr auf ihren persönlichen Weg gebracht zu haben. Es gibt noch so viel dazu zu schreiben und zu sagen und jedes Mal wenn ich einen Text schreibe fallen mir tausenden und abertausende Gedanken und Ideen ein die man noch einfügen und erklären könnte. So wichtige und elementare Dinge. Doch dann zwingt mich ich erneut dies nicht zu tun um

den Rahmen nicht zu sprengen. Rom wurde auch nicht an einem Tag gebaut.

Sehen sie diesen Report wie ein streifen der Oberfläche, wie eine leichte Berührung von einer immensen Thematik.