

PASSION & TRANSFORMATION

“Wandle deinen Schutzpanzer in äußere
Hülle und innere Fülle wandeln”



7 Wochen
mit Kathleen Kühn & Cornelia Zelt

WORKBOOK ZUM 15.03.2024 - WOCHE 5

Herzlich Willkommen!

Die Zeit zwischen Aschermittwoch und Oster(a)samstag ist eine ganz besondere. Deshalb freuen wir uns sehr, dass du mit uns gemeinsam in die Passion und Transformation gehen möchtest.

Wir unterstützen dich dabei, deine Wandlung vollziehen zu können - um deinen Schutzpanzer in äußere Hülle und innere Fülle auf allen Ebenen zu verwandeln.

Dazu lernst du verschiedene Werkzeuge und Techniken kennen, um dich selbst im Heilungsweg zu unterstützen. Somit erhältst du Hilfe zur Selbsthilfe und kannst Schöpfer deiner eigenen Realität werden.

Alles Liebe

Kathleen und Cornelia



SECHSTER TEIL

In diesem sechsten Teil geht es um DEINE Ziele. Welches Ziel möchtest du bis zum Osterfest erreicht haben?

Ganz egal, ob du glaubst, du erreichst dein Ziel oder du erreichst es nicht, in beiden Fällen wirst du Recht haben!

DEINE SCHRITTE ZUR ZIELFINDUNG

FORMULIERE DEIN ZIEL ANHAND DER ANLEITUNG

SEI DANKBAR

FRAGE NACH DEM "WARUM"

Zunächst ist es wichtig, dass du **dein konkretes Ziel** findest und formulierst. Hierzu findest du auf den nächsten Seiten eine Anleitung und Fragen zu deiner Zielfindung.

Erarbeite deine Ziele immer mit **Dankbarkeit**.
Dankbarkeit verfestigt deine Ziele und ist sehr kraftvoll!

Am besten beginnst du jede erarbeitete Formulierung deiner Ziele mit dem Satz:

"Ich bin so glücklich und dankbar dafür, dass..."

Erarbeite dir außerdem eine Liste mit Gründen, **warum du dieses Ziel unbedingt erreichen möchtest**. Je mehr Gründe du hast, desto besser, da es deine **Motivation** stärkt und dich nicht aufgeben lässt. Das Warum hilft dir außerdem dabei, deine **Komfortzone zu verlassen** und **Ängste zu überwinden**. Es ist sozusagen dein Treibstoff, das dich zu deinem Ziel bringen wird.

Stelle dir dabei folgende Frage:

"Warum ist genau dieses Ziel für mich so wichtig und warum möchte ich es erreichen?"

WIE DU DEIN ZIEL FORMULIERST

✔ in der ersten Person: "Ich ..."

✔ positiv und realistisch

✔ präzise und auf den Punkt, also so kurz und knapp wie
möglich

✔ in der Gegenwartsform - es ist ab sofort für dich wahr

✔ alle Ziele stehen in Harmonie zueinander und unterstützen
sich gegenseitig

✔ herausfordernd für dich - es weckt dein Verlangen,
inspiriert und motiviert dich, damit du
Durchhaltevermögen zeigst

✔ messbar

✔ kurzfristige und langfristige Ziele

✔ mit konkreten Angaben hinsichtlich der Zeit (spätestens
ab), des Geldbetrages (konkreter Betrag) etc.

✔ deine Ziele - deine Verantwortung - **DU unternimmst alle
wichtigen Schritte, um deine Ziele zu erreichen!**

BEISPIELE

“Ich verdiene ab spätestens ... X €/CHF.“

“Ich bin ab spätestens ... 10 Kilo leichter.“

“Ich arbeite ab spätestens ... als ...“

“Ich wohne ab spätestens in ...“

“Ich habe ab spätestens ...“

Welche Formulierungen du vermeiden sollst:

“Ich will“ (somit bleibt es beim Wollen)

“Ich werde“ (somit bleibt es beim Werden)

“Ich wünsche“ (somit bleibt es beim Wünschen)

“Ich möchte“ (somit bleibt es beim Möchten).

**Ein Ziel kommt aus dem Herzen und steht im Einklang mit
deinem persönlichen Lebensplan oder deiner
Lebensaufgabe!**

WIE DU DEIN ZIEL ÜBERPRÜFST

Die **SMART-Regel** ist eine Methode, mit deren Hilfe sich Ziele auf ihre **klaren und konkreten Formulierungen** hin überprüfen lassen.

Du kannst nun also gerne dein formuliertes Ziel mit Hilfe von **SMART** kontrollieren.

Deine Ziele müssen demnach folgende Parameter erfüllen:

S - SPEZIFISCH

M - MESSBAR

A - ATTRAKTIV

R - REALISTISCH

T - TERMINIERT

MEINE ZIELE

Persönliche Ziele

Berufliche Ziele

Finanzielle Ziele

MEINE ZIELE

Kurzfristige Ziele (0-2 Jahre)

Mittelfristige Ziele (2-7 Jahre)

Langfristige Ziele (7-20 Jahre)
