

FINANZIELLE FÜLLE

MIT MET-KLOPFTHERAPIE



Teil 9: zum Onlinekurs
mit Kathleen Kühn und Cornelia Zelt

INHALTSVERZEICHNIS

ZIELARBEIT

Anleitung

Deine Ziele

Umsetzung deiner Ziele

DEINE ZIELE

ZIELARBEIT



PERSÖNLICHE ZIELE

.....



BERUFLICHE ZIELE

.....



FINANZIELLE ZIELE

.....

DEINE ZIELE

ZIELARBEIT



KURZFRISTIGE ZIELE (0-2 JAHRE)



MITTELFRISTIGE ZIELE (2-7 JAHRE)



LANGFRISTIGE ZIELE (7-20 JAHRE)

UMSETZUNG DEINER ZIELE

1.

a) positive Zielformulierung

z. B. "Ich verdiene 10.000 Euro netto im Monat."
"Spätestens in X Jahren beträgt mein Nettovermögen .." usw.

b) Einschätzung auf einer Skala von 0 bis 100, wie sehr du an dieses Ziel glaubst.

(0 = kein Glaube, 100 = ich glaube voll und ganz an mein Ziel)

2.

Spüre alle belastenden Gedanken, Gefühle und Glaubenssätze auf, die dich daran hindern, an dein Ziel zu glauben bzw. es zu erreichen.

z.B. "Meine Angst, so erfolgreich zu sein."

"Meine Angst, so viel Geld zu verdienen."

Klopfe alle Ängste und Zweifel, bis sie bei 0 sind.

Acht auch darauf, alle restlichen Zweifel, Ängste und begrenzenden Glaubenssätze zu beklopfen, bis du 100 % an dein Ziel glaubst.

Sei ehrlich mit dir!

UMSETZUNG DEINER ZIELE

3.

Wenn der Skalenwert nach Schritt 2 bei 100 ist:

Der Zielsatz wird jetzt in alle 6 Punkte „eingeklopft“.

Immer wieder wachsam sein, ob sich noch Ängste, Zweifel oder andere belastende Gefühle oder Glaubenssätze melden. Diese immer auf 0 klopfen, bis du wirklich 100 % an dein Ziel glaubst, der Skalenwert also auf 100 ist.

4.

Hier geht es darum, dass du dir **alle notwendigen Schritte vorstellst**, die du unternehmen musst, **um dein Ziel zu erreichen.**

Benutze alle Sinne:

Sehen, Hören, Riechen, Fühlen, Schmecken.

Erstelle daraus einen Film von ca. 1-4 Minuten Länge.

Schätze auf einer Skala von 0 bis 100 ein, wie sehr du an diese Vorstellung/diesen Film glaubst.

Tauchen Zweifel, Ängste oder andere hemmende Gefühle auf, dann beklopfst du diese wieder auf 0.

Anschließend alle 6 Punkte klopfen und dabei den Film 2-3 mal vor dem geistigen Auge ablaufen lassen.

Dein Film beginnt an Punkt 1 und endet an Punkt 6.

V o r l a g e n



WOCHENPLANER

SAMSTAG

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

