

# 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)

---

---

---

---

---

---

---

---