

## Wo leuchtet mein Stern? Attraktive Ziele finden

Nur wenn wir wissen, wohin es uns zieht oder was wir wollen, finden wir Wege unsere Ziele zu verwirklichen. Wie Sie sich motivieren und attraktive Ziele formulieren, die Sie locken, erfahren Sie hier.

### Finden Sie Ihren Stern am Himmel

Versuchen Sie schon seit längerem sich einen Wunsch zu erfüllen oder ein Ziel anzugehen, aber die Umsetzung funktioniert nicht? Oder ist es eher so, dass Ihr Leben vor sich hinplätschert, Sie funktionieren und ein wirkliches Ziel fehlt Ihnen vor Augen?

Ziele können eine magische Wirkung auf uns haben. Sie ziehen uns an wie ein Stern am Himmel und zaubern ein Strahlen auf unser Gesicht. Wir werden aktiv, motiviert und arbeiten mit viel Herzblut daran unsere Wünsche zu verwirklichen.

Wenn wir unsere Wünsche nicht als klares Ziel formulieren, bleiben sie ein Stern in weiter Ferne. Wirkliche Motivation und Lust an der Umsetzung entsteht erst, wenn Sie sich genau vorstellen, was Sie erreichen wollen. Wie wird es sein, wenn Sie dieses Ziel erreicht haben? Wie werden Sie sich verhalten? Wo werden Sie sein? Wie werden Sie sich fühlen? Wer oder was wird in Ihrem Umfeld sein? Beamen Sie sich gedanklich zu Ihrem Ziel und beschreiben Sie, was Sie wahrnehmen.

### Welche Ziele wollen Sie umsetzen?

Zuerst ist es jedoch wichtig, sich darüber klar zu werden: Was wünschen Sie sich eigentlich in Ihrem Leben? Was streben Sie bezüglich Ihres Berufs und Ihrer finanziellen Situation an? Wie soll es um Ihre Freizeit bestellt sein, Ihr soziales Netz, oder Ihre Gesundheit? Welche Wohnsituation entspricht Ihren Wünschen? In welchen Bereichen möchten Sie gern etwas ändern und wenn ja, wie wäre es Idealerweise?

So verspürt Katja den Wunsch, von einem Leben in der Natur. Sie möchte mit Ihrer Familie in einem Haus im Grünen wohnen und Ihr eigenes Gemüse und Obst anpflanzen und ernten.

Ein konkretes Ziel für Katja wäre dann: Ich lebe am 30.06.2027 mit meiner Familie im Münsterland in einem umgebauten, Bauernhaus zur Miete zu einem Preis von 1.000 Euro und mindestens 130 qm Wohnfläche. Der Garten ist mindestens 200 qm groß und die nächsten Nachbarn wohnen 500 m entfernt.

### Ziele fokussieren auf konkrete Handlung

Die Zielformulierung macht deutlich, dass es für Katja hier schon sehr konkret wird. Sie kann aus diesem Ziel Schritte ableiten, die in den nächsten Monaten anstehen. Sie kann Makler ansprechen und genaue Angaben machen, die Zeitung durchstöbern, selbst eine Anzeige aufgeben. Zusätzlich kann sie in Ihrem Bekanntenkreis über Ihr Ziel sprechen und so vielleicht über Kontakte Ihr Traumhaus finden.

## Arbeitsblatt - Checkliste für Ziele

Ein wirklich attraktives Ziel für sich zu entwickeln, bedarf einiger Überlegungen. Ist das Ziel wirklich wohlgeformt, können sich Ihnen Hürden und Stolpersteine nur kurzfristig in den Weg stellen. Da Ihr Ziel so verlockend ist, finden Sie eine Lösung damit umzugehen und Ihren Kurs fortzusetzen.

Beachten Sie bei der Auswahl und Formulierung von Zielen die folgenden Fragen:

✓ **Habe Sie das Ziel positiv formuliert?**

Es wichtig zu beschreiben, was Sie wirklich wollen und dabei auf Verneinungen zu verzichten. Zu sagen, Sie wollen nicht mehr in einer Straße mit lautem Straßenlärm wohnen, sagt nicht, wo Sie stattdessen wohnen möchten, also vielleicht in einer ruhigen Seitenstraße mit vielen Grünflächen.

Wenn ich Sie beispielsweise bitte **nicht** an einen rosa Elefanten zu denken, erscheint er schon vor Ihrem inneren Auge. Beschreiben Sie also das, was Sie als Bild vor Ihrem inneren Auge sehen wollen.

✓ **Können Sie das Ziel selbst erreichen?**

Achten Sie bitte besonders darauf, dass es auch mit Ihren eigenen Handlungen möglich ist, Ihr Ziel zu erreichen. Sie haben nur Einfluss auf sich selbst und nur sehr bedingt auf andere Menschen.

✓ **Ist das Ziel realistisch?**

Besteht eine realistische Chance das Ziel zu erreichen? Ziele, die zu hoch gesetzt sind und nicht realisierbar, sorgen eher für Demotivation und entmutigen uns.

✓ **Ist die Zielerreichung attraktiv und motivierend für Sie?**

Verspüren Sie bei der Vorstellung dieses Ziel zu erreichen, Lust und Freude daran zu arbeiten? Die Zielerreichung sollte Sie richtig locken, dann sind Sie motiviert genug, die einzelnen Schritte dorthin zu gehen, die vielleicht nicht immer einfach sind.

✓ **Ist das Ziel sinnvoll und stimmig für Ihr Leben?**

Fragen Sie sich, welche Auswirkungen die Zielerreichung für Ihr Leben hat und welche Personen davon noch berührt werden. Gibt es evtl. Bereiche in Ihrem Leben, die davon negativ berührt werden? Sie sollten dann überlegen, ob Sie bereit sind diesen „Preis“ zu zahlen. Vielleicht ist aber auch eine Umformulierung möglich, die das Ziel noch erstrebenswerter macht und negative Effekte minimiert.

✓ **Können Sie Ihr Ziel konkret messen?**

Fragen Sie sich, woran Sie konkret merken werden, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben. An dieser Stelle hilft ein Datum, eine Anzahl oder ein konkretes Verhalten von Ihnen, das Sie beschreiben können. Ich werde bis zum **31.12.2024 zwei Mal die Woche** 3 Stunden Zeit für mich haben, in der ich **malen** oder **kreativ** sein kann.

## Tipps für attraktive Ziele

Wie finden Sie Ziele, die Sie wirklich bewegen? Hier ein paar Tipps für Sie:

- Fragen Sie sich, was Sie in Ihrem Leben unbedingt erleben möchten.
- Stellen Sie eine Liste auf, in der Sie all Ihre Wünsche sammeln und ergänzen Sie diese immer wieder.
- Beobachten Sie Menschen, die Dinge tun, die Sie vielleicht immer schon tun wollten.
- Stellen Sie sich vor, Sie sind 80 Jahre alt. Was möchten Sie zu diesem Zeitpunkt in Ihrem Leben getan haben? Wofür sollte Platz in Ihrem Leben gewesen sein? Auf was möchten Sie zurückblicken?
- Erinnern Sie sich an Ihre Kindheit. Was war Ihnen früher wichtig und wollten Sie unbedingt tun?
- Tauschen Sie sich mit Freunden oder Partner über Ihre Wünsche und Ziele aus.
- Welche Möglichkeiten lösen bereits beim Denken daran positive Gefühle in Ihnen aus? Vielleicht ein Kribbeln im Bauch, eine freudige Erregung, oder auch ein ganz warmes Gefühl im Körper?
- Schauen Sie sich Bilder, Zeitschriften, Filme oder ähnliches an, um Anregungen für die eigenen Wünsche zu bekommen.
- Eine wunderbare Möglichkeit, Klarheit über die eigenen Wünsche und Ziele zu bekommen, ist die Gestaltung eines Bildes. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Sie können ein Bild malen, oder eine Kollage mit Zeitungsbildern erstellen. Vielleicht finden Sie auch weitere Ideen, wie Sie Ihr Ziel visualisieren können.