

# THE BEST ONE YET

WOCHE 5

## MODUL 5

ZIELE SETZEN

# ZIELE SETZEN

LIKE A GOAL DIGGER

Wir sollten anfangen, uns endlich Ziele zu setzen, die wir auch wirklich erreichen wollen. Vielleicht fragst du dich jetzt "Naja, als es sind ja meine Ziele, dann will ich sie doch logischerweise auch erreichen, oder?"  
So einfach ist es manchmal nicht, wir spüren Widerstände auf dem Weg zum Ziel, fühlen keinen Antrieb, verlieren schnell die Lust ...

Die Lösung: Setz dir die dein Herz höher schlagen lassen! So wirst du deine Ziele mit (noch) mehr Leichtigkeit\* erreichen.

Wie: das zeig ich dir in diesem Modul. Im Workbook stelle ich dir verschiedene Möglichkeiten vor, deine Ziele nachhaltig zu formulieren

\*Leichtigkeit bedeutet nicht immer, dass es leicht ist.  
Ich verwende es als "müheles, weil wir wirklich dafür brennen"

Viel Spaß bei der Bearbeitung des Workbooks.

Stelle alle deine Fragen gerne im Slack-Channel. Ich werde innerhalb von 24 Std. antworten und die Community gibt dir gerne Feedback.

Ich freue mich auf den Live-Workshop für das Modul:

**Ziele setzen - like a goal digger**

*Lara*

# MODUL 5

## ZIELE SETZEN

### Inhalt

- KOMM IN DEN FLOW

- ZIELE-KOMPASS

- ZIELE FORMULIEREN

- VISUALISIERUNG

- 100 ZIELE

### ZUSATZ

- WHEEL OF LIFE

# KOMM IN DEN

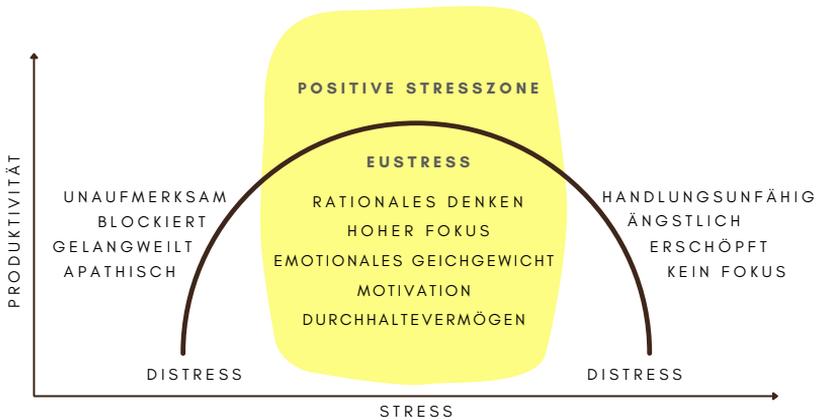
---

FLOW



# KOMM IN DEN FLOW

Wir erreichen unsere Ziele am besten, wenn wir in unserem **Flow-Zustand** sind. Wenn wir uns im Flow-Zustand befinden, bewegen wir uns in der sogenannten **Eustress-Zone**.



Stress ist nicht immer etwas, das wir vermeiden müssen. Befinden wir uns allerdings in der Distress-Zone, leidet unsere Produktivität darunter.

Daher ist es ratsam, einer Tätigkeit nachzugehen, bei der wir uns (die meiste Zeit) in der Eustress-Zone bewegen. Bauen wir uns also ein Business auf, das wir wirklich führen wollen, das uns bei der Erschaffung unseres Traumlebens unterstützt & in dem wir uns Ziele setzen, die wir wirklich wirklich erreichen wollen, sind wir produktiv & positiv gestresst und kommen somit in unseren Flow-Zustand.

# KOMM IN DEN FLOW

**Wann warst du das letzte Mal in deinem Flow-Zustand?  
Woran hast du es bemerkt?**

**Wie hat es sich angefühlt?**

**Welche Aufgaben hast du in der Zeit erledigt?  
Womit hast du dich gedanklich beschäftigt?**

Ein wichtiger Aspekt, um in den Flow-Zustand zu kommen ist das "richtige" Ziele setzen. Nachhaltige Ziele kannst du dir nach der 3-Nadel-Kompass-Methode setzen.

# ZIELE



K O M P A S S

# ZIELE KOMPASS

Ein Kompass zeigt uns wo Norden ist. Gibt uns also eine Richtung an, an der wir uns orientieren können.

Der Ziele-Kompass hat nicht nur eine, sondern 3 Nadeln: Sinn, Weg & Ziel.

Dieser Kompass gibt uns Orientierung und ist gleichzeitig ein Tool, mit dem wir unsere gesetzten Ziele hinterfragen können. Oft bilden wir uns Verpflichtungen oder Ziele ein, von denen wir glaube ihnen nachgehen, bzw. sie erreichen zu müssen. Hier geht es darum, herauszufinden, welche Ziele für dich wirklich Sinn machen & wie der Weg dorthin aussehen kann.

Mit Leichtigkeit erreichen wir unsere von Innen-nach-Außen formulierten Ziele, wenn alle Nadeln in eine Richtung zeigen.

SINN



WEG



ZIEL



INNEN

AUSSEN

**Wichtig:** Beginne mit dem Sinn, erarbeite dann, welche Veränderungen zu vornehmen musst & leite daraus dein sinnhaftes Ziel ab.

# ZIELE KOMPASS

## Beispiel

**SINN**

WARUM WILLST DU TUN,  
WAS DU TUN WILLST?

**WEG**

WIE PASST DU DEIN VERHALTEN  
DEMENTSPRECHEND AN?

**ZIEL**

WELCHES ZIEL KANNST DU DIR  
DARAUS ABLEITEN?

**SINN**

Ich möchte so vielen  
Menschen wie möglich  
helfen (Beitrag leisten)

**WEG**

Ich werde mein  
Dienstleistung als  
Gruppenprogramm  
anbieten, damit viele  
Menschen zeitgleich von  
meiner Arbeit profitieren  
können

**ZIEL**

Mit diesem  
Gruppenprogramm  
möchte ich  
mindestens 15 Menschen  
Zugang geben und XY  
Umsatz erreichen  
(Sicherheit o.Ä.)

**Wichtig:** Hinter jedem gesetzten Ziel steckt ein Bedürfnis. Kennst du dein  
Bedürfnis, fällt es dir leichter deinen Weg zum Ziel zu erkennen.

# ZIELE KOMPASS

**SINN**

WARUM WILLST DU TUN,  
WAS DU TUN WILLST?

**WEG**

WIE PASST DU DEIN VERHALTEN  
DEMENTSPRECHEND AN?

**ZIEL**

WELCHES ZIEL KANNST DU DIR  
DARAUS ABLEITEN?

**SINN**

**WEG**

**ZIEL**

# ZIELE

FORMULIEREN



# ZIELE FORMULIEREN

Wir alle kennen die **SMART Formel**. Der Vollständigkeit halber nehme ich sie natürlich mit auf & einen Leitfaden für eine Formulierung zu haben ist ja auch nie schlecht.

Aber: Achte bei der Zielformulierung darauf, dass du dir trotzdem den **Raum für Flexibilität** gibst, auch auf dem Weg, dein Ziel zu erreichen, nach rechts und links schauen zu können.

Außerdem: Formuliere **Handlungs- statt Ergebnisziele**. Ergebnisziele sind deine großen Oberziele. Sie sind messbar & motivieren dich. Diese sind aber für das Gehirn so schwer greifbar, so dass es schneller in ihrer Verfolgung aufgibt.

Brich daher deine großen Ergebnisziele in Handlungsziel-Häppchen auf. Mit Handlungszielen kannst du dir **Entwicklungsziele** setzen und auch „erfolgreich verlieren“. Das heißt, dass du vielleicht dein 'Launch'- oder 'Kund\*innen'-Ziel nicht geschafft hast, aber du deine Handlungsziele trotzdem erreicht hast. **Handlungsziele** stehen außerdem in deiner alleinigen **Verantwortung** und sind nicht von äußeren Gegebenheiten abhängig. So erlebst du **mehr Erfolge, weniger Misserfolge, erhöhst deine Selbstwirksamkeit & deine Vertrauen in dich und dein Business**.

## Beispiel

*Ergebnisziel:*

Im Juni 2023 möchte ich meinen ersten 5000€ Monatsumsatz in meiner Selbstständigkeit generieren.

*Handlungsziele:*

Ich nehme an mind. 7 / 10 Co-Working Terminen in meiner Membership teil.

Ich arbeite an meinem Business-Mindset.

Ich verbinde mich mit Kolleg\*innen & meiner Zielgruppe.

Ich bleibe wissbegierig & immer offen für Feedback / Selbstreflexion

Ich ... ..

# ZIELE FORMULIEREN

## SPECIFIC

Der gewünschte, in der Zieldefinition angestrebte Zustand soll genau beschrieben, die entsprechende Formulierung leicht verständlich sein.

## MEASURABLE

Die Kriterien, anhand derer die Zielerreichung festgestellt werden kann, müssen benannt sein. Dabei kann es sich um quantitative Kriterien "harte Indikatoren" oder um qualitative "weiche Indikatoren" handeln.

## ATTAINABLE / ATTRACTIVE

Das gewünschte Ziel soll herausfordernd aber unter den gegebenen Umständen erreichbar sein (attainable). Attraktiv ist dein Ziel, wenn es für deinen Gesamterfolg (wie auch immer du Erfolg definierst) relevant ist.

## REALISTIC / RELATED

Das gesteckte Ziel sollte realistisch formuliert sein & den Gesamtsinn deiner Unternehmung dienen (related)

## TIMELY

Ein Kriterium anhand dessen die Zielerreichung festgestellt werden kann, ist der zeitliche Rahmen.

Ich füge hinzu:

## POSITIV

## SELBST INITIIERBAR

# ZIELE FORMULIEREN

**Mein Oberziel: Ergebnisziel**

**Meine Handlungsziel-Häppchen**

# ZIELE



VISUALISIEREN

# ZIELE VISUALISIEREN

Deine Ziele zu visualisieren ist im Zielerreichungsprozess ein mächtiges Tool, um dich auf die Erreichung deiner Ziele einzustellen, aber auch, um deine Ziele zu überprüfen. Fühlst du während der Visualisierung einen Widerstand, schau dort hin, passe dein Ziel an und formuliere neu.

Hier kommt eine Übung, mit der du deine gesetzten Ziele visualisieren kannst.

**1. Formuliere dein Ziel (nach den oben genannten Kriterien)**

**2. Identifiziere, welche Ressourcen (Fähigkeiten) du benötigst, um dein Ziel zu erreichen.**

**3. Wann stand dir diese Ressource bereits schon einmal zur Verfügung?  
Erinnere dich genau an diese Situation.**

**4. Überprüfe dein Ziel. Stelle dir vor, du hast dein Ziel bereits erreicht.**

# ZIELE VISUALISIEREN

**4. Überprüfe dein Ziel. Stelle dir vor, du hast dein Ziel bereits erreicht. Stelle dir mit allen Sinnen vor, wie es sich anfühlt. Was genau denkst und fühlst du? Was wird es in deinem Leben verändern?**

**Gefällt dir deine Vorstellung? Nimm' dir Zeit, wie es sich anfühlt das Ziel bereits erreicht zu haben.**

In Momenten, in denen du vielleicht zweifelst, kannst du dich "an deine Zukunft erinnern" und aus dieser Erinnerung neue Kraft schöpfen & deine Ressourcen erneut aktivieren.

## VAKOG

- Visuell (sehen)
- Auditiv (hören)
- Kinästhetisch (fühlen)
- Olfaktorisch (riechen)
- Gustatorisch (schmecken)

Das VAKOG-Modell können wir für die Beeinflussung unserer eigenen Denkprozesse nutzen & die Zielvisualisierungen unterstützen  
Unsere Gedanken haben sogar einen Einfluss auf physiologische Vorgänge in unserem Körper - so mächtig!

# ZIELE VISUALISIEREN

## **Experiment:**

Stell dir vor, du hast richtig Lust auf ein saftiges Stück Obst.

Du gehst in die Küche und auf dem Tisch steht ein prallgefüllter Obstkorb mit allen Früchten, so farbenfroh, wie du sie dir nur vorstellen kannst.

Du gehst auf den Obstkorb zu und dich lacht eine große, strahlend gelbe Zitrone an. Du nimmst sie in die Hand, schneidest sie auf, der Zitronensaft läuft schon am Messer runter.

Du nimmst das Zitronenstück in die Hand und beißt beherzt hinein.



Und? Was gemerkt?

Merkst du wie dein Speichelfluss angeregt wird? Vielleicht verzieht sich sogar dein Gesicht ein bisschen?

Das ist die Macht der Gedanken – Wir können sie für Positives nutzen.

# 101

ZIELE



# 101 ZIELE

Schreibe 101 Ziele für dein Jahr 2023 auf. Es können kurz- mittel- und langfristige Ziele sein. Materiell, wild, klein, riesig... Achte aber auf die Formulierungskriterien.

# 101 ZIELE

# 101 ZIELE

# WHEEL OF LIFE

---



# WHEEL OF LIFE

Es gibt in deinem Leben 10 große Bereiche.

Von Zeit zu Zeit ist es wichtig, einen ganz ganz ehrlichen Blick auf dein gesamtes Leben zu werfen. Denn häufig ist es so, dass, wenn wir in einem Lebensbereich super unzufrieden sind, es auch auf alle anderen Bereiche ausstrahlt.

Mach jetzt deinen ehrlichen Check  
mit Hilfe der folgenden Skalen!

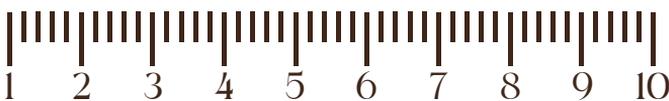
1 = sehr unzufrieden/unglücklich

10 = könnte nicht besser sein/sehr glücklich

## BERUF



## FINANZEN



## GESUNDHEIT

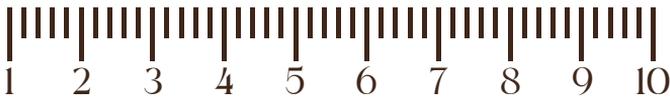


# WHEEL OF LIFE

FREUNDE / FAMILIE



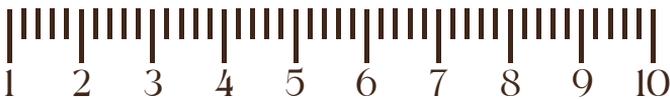
PARTNERSCHAFT



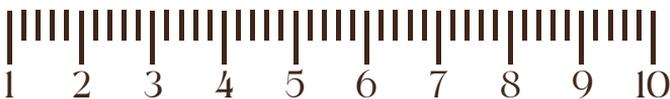
FREIZEIT / HOBBY



KREATIVITÄT



UMGEBUNG



# WHEEL OF LIFE

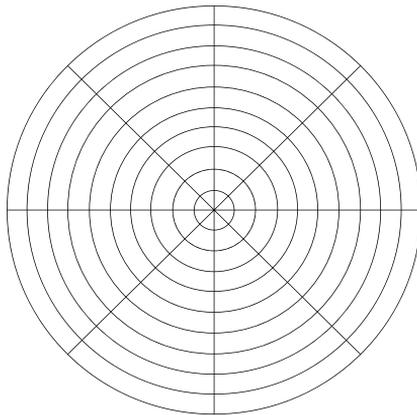
## SELBSTVERWIRKLICHUNG



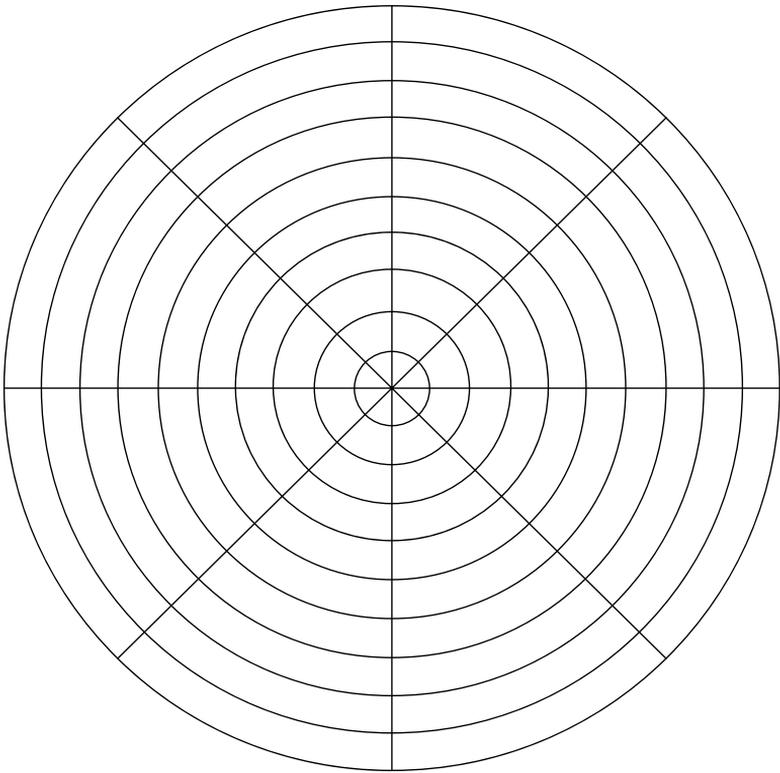
## SPIRITUALITÄT



Übertrage deine Ergebnisse in ein Kreisdiagramm und verbinde dann die jeweiligen Punkte. So hast du einen direkten Blick darauf, in welchen Bereichen du gerade nicht so zufrieden bist & wo es richtig gut läuft!



# WHEEL OF LIFE



Formuliere für 3 der Lebensbereiche Ziele nach den Zielsetzungskriterien.

Mache regelmäßig den Lebensrad-Check. Es ist ein simples aber effektvolles Tool für die Selbsterkenntnis & Check-In mit dir selbst.

# NOTIZEN