

Fünf Kriterien für ein lustvoll formuliertes Ziel

Damit Sie die erforderliche Kraft aufbringen, Ihr Ziel kontinuierlich und mit Energie zu verfolgen, ist wichtig, dass es lustvoll, ansprechend und bildhaft formuliert ist. Wählen Sie eine Ziel – Form – ulierung, die folgenden Kriterien entspricht:

Ergebnis:

WAS genau wollen Sie erreichen?

Formulieren Sie ein Ergebnis (also nicht den Prozess oder Weg!). Achten Sie darauf, dass Ihr Ziel „vorwärtsorientiert“ ist, Sie also in Fülle, Lebendigkeit und Wohlergehen führt. Ideal sind Ziele, die kein „Verbesserungsprogramm“ darstellen, sondern das Sahnehäubchen für Ihre gegenwärtige Situation sind.

Wählen Sie positive Worte sowie die Gegenwartsform – so, als hätten Sie Ihr Ziel bereits erreicht.

Eigeninitiative:

Wer möchte das Ziel – Sie selber oder andere Menschen? Nur Ergebnisse, die Sie selbst initiieren und erreichen können und wollen (!), eignen sich als Ziel.

Können Sie Ihr Ziel auch alleine erreichen? Wenn andere davon betroffen sind, muss die Formulierung ergebnisoffen formuliert werden.

Veränderung:

Was ist anders, wenn das Ergebnis eingetreten ist? Erfüllt Sie diese Vorstellung mit Freude und Lebendigkeit?

Es gilt das Gute dessen zu bewahren, was vorhanden ist, und sich zugleich für größere Möglichkeiten zu öffnen.

Überprüfung:

Was erleben Sie, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?

Wie sehen Sie dann aus? Wie hören Sie sich an? Wie fühlen Sie sich jetzt, da Sie Ihr Ziel erreicht haben? Woran erkennen Sie, dass Sie am Ziel angekommen sind?

Erstrebenswert und wertvoll:

Ist das Ziel für Sie erstrebenswert?

Wann hätte sich der erbrachte Einsatz für Sie gelohnt? Was wäre dann anders als vorher?