

Transkript Ziele setzen und Motivation

Ziele setzen

Jetzt kennst du deine Werte und Bedürfnisse und kannst du deine Ziele setzen. Warum ist es überhaupt wichtig, Ziele zu setzen?

Ziele setzen gibt dir Sinn und das Erreichen deiner Ziele gibt dir Befriedigung und Erfüllung. Das sind wichtige Faktoren für dein Wohlbefinden. Je mehr Sinn und Zufriedenheit du erfährst, desto glücklicher wirst du sein.

3 Faktoren bestimmen dein Glückslevel: positive Emotionen, Sinngebung und Zielerreichung.

Dabei ist gar nicht unbedingt so wichtig, das endgültige Ziel zu erreichen. Der Weg ist das Ziel, sagte schon Buddha. Wenn du dich nur auf das Erreichen des Endziels konzentrierst, verpasst du zudem die Reise. Das Ziel ist in erster Linie wichtig, um dich auf den Weg zu machen und die Herausforderungen anzugehen. Dabei sollte man die Reise unbedingt genießen!

Unser Verhalten wird durch Emotionen und den darunter liegenden Bedürfnissen gesteuert.

Die 6 psychischen Grundbedürfnisse nach Anthony Robbins:

1. Sicherheit
2. Abwechslung (Unsicherheit)
3. Anerkennung (Bedeutungsvoll sein)
4. Liebe und Verbundenheit
5. Persönliches Wachstum
6. Einen sozialen Beitrag liefern (Spiritualität)

Motivation: Motiv – bedeutet Bild

„Movere“ bedeutet Bewegung

Motivation = ein Bild, das dich in Bewegung bringt = Energie

Was bringt dich in Bewegung? Was findest du aufregend und spannend?

Übung: 100 Ziele!

1. Bringe dich in einen positiven Gemütszustand

Grundsätzlich gilt, dass man sich wohlfühlen sollte, wenn man seine Ziele finden möchte. Nur in einem positiven Gemütszustand, kann man eine positive Vision seiner Zukunft entwickeln. Die beste und einfachste Möglichkeit sich in einen positiven Zustand zu bringen ist Dankbarkeit. Die andere Möglichkeit ist Bewegung. Auch Bewegung fördert dein körperliches und emotionales Wohlbefinden. Wie gesagt, es geht darum, dass du dich gut fühlst.

2. Finde deine Ziele

Wie bereits erwähnt, sollten deine Ziele motivierend und attraktiv sein. Finde Ziele, auf die du wirklich Lust hast, die aufregend sind, dich herausfordern und die zu deinen Werten passen.

Erstellen eine Liste von allem, was du in den nächsten 10 bis 20 Jahren erreichen möchtest. Schreibe einfach drauf los, ohne viel nachzudenken. Notiere alles, was dir in den Sinn kommt. Es können kleine oder große Dinge sein. Was findest du spannend? Was möchtest du unbedingt noch tun?

Schreibe danach die 20 Hauptziele auf einen gelben Post-it Sticker, inklusiv der Jahresangabe, wann du das Ziel erreicht haben willst. Klebe die Aufkleber auf ein Papier in der Reihenfolge der Zeit. Die kurzen Ziele unten, die langen Ziel oben.

Hilfreiche Fragen, um deine Ziele zu finden:

1. Was fällt mir als erstes ein?
2. Was sind meine Herzenswünsche?
3. Sachen und/oder Erlebnisse, die ich unbedingt haben/machen möchte?
4. Was hat dir schon als Kind Spaß gemacht?
5. Wovon habe ich schon als Kind geträumt?
6. Menschen, die ich gerne mal treffen würde?
7. Was macht mich wirklich glücklich?
8. Wenn Geld und Zeit keine Rolle spielen würde, was würdest du dann tun?
9. Was würde ich wirklich bereuen, wenn ich es nicht tun würde?
10. Was würdest du tun, hättest du nur noch 6 Monate zu leben?

Kategorien

Du kannst auch Ziele finden, indem du über die folgenden Kategorien nachdenkst. Was würdest du gerne erreichen im Bereich:

- Gesundheit, Körpergefühl, Fitness
- Finanzen
- Entspannung
- Kreativität

- Liebe/Beziehungen
- Freundschaften
- Kinder, Familie
- Beruf, Karriere
- Persönliches Wachstum
- Spiritualität

Anforderungen an Ziele - SMART

Vielleicht hast du schon von der SMART Formel für Ziele gehört:

S – spezifisch formulieren

M – messbar

A – attraktiv, findest du es erstrebenswert und gibt es dir Energie?

R – realistisch, keine Luftschlösser bauen

T – terminiert. Ohne Zeitrahmen bleibt ein Ziel ein Traum.

Nachdem du deine Ziele formuliert hast, gebe ihnen einen Zeitrahmen. Wann willst du deine Ziele erreicht haben? Du kannst sie einteilen in Ziele, die du innerhalb eines Jahres, innerhalb von 3 Jahren, nach 5 oder 10 Jahren erreicht haben willst.

Deine Top-Ziele, Motivation und Aktionsplan!

Wähle aus deinen 20 wichtigsten Zielen 4 Top-Ziele aus. Schreibe für jedes deiner Top-4-Ziele einen Absatz darüber, warum du dieses Ziel erreichen willst.

Warum ist das Erreichen deines Zieles ein "must"?

Das "Warum" ist wichtiger als das "Wie".

Gib für die 4 Top-Ziele wie folgt an:

1. Beschreibe dein spezifisches Ziel/Ergebnis
2. Warum ist mir das wichtig? (Motiv)
3. Wie kann ich mein Ziel erreichen? Erstelle eine konkrete Roadmap (mit Zwischenzielen)

Erstelle einen Plan und dein Ziel wird Wirklichkeit!