

Und...das ist auch das Geheimnis von
wirkungsvollen ZIELEN!!!

- 
- ein Bild, ein Name, eine Emotion, ein Sinnes-Eindruck
 - der Wunsch, es unbedingt erreichen / haben zu wollen
 - gerade so groß, dass du es noch glauben kannst
 - es ist FÜR DICH
 - du kannst dir vorstellen, wie es sich anfühlt, wenn es fertig / realisiert ist
 - du denkst ganz oft daran und versetzt dich direkt hinein und erlebst es.

Doch...wie kommst du zu diesen wirkungsvollen ZIELEN?

- **Der Einstieg über ein völlig chaotisches, inspiriertes und tiefgründiges Brainstorming hat sich als geeignet erwiesen.**
- **Schreibe alle Stichworte auf, die dir einfallen zu den unterstützenden Fragen:**
 - Was will ich für mich? Was will ich für andere?
 - Was will ich nicht mehr in meinem Leben haben?
 - Was kann ich gut? Was würde ich gern können?
 - Was mag ich? Was mag ich nicht?
 - Was will ich nicht mehr in meinen Leben erleben?
 - Was ärgert mich?
 - Wovor habe ich Angst?
 - Welche Situationen triggern mich und bringen mich auf die Palme?
 - In welchen Situationen ärgere ich mich über mich selbst?
 - Was fühlt sich gut an und wovon möchte ich noch mehr haben?
 - Welches Grundgefühl soll mein Leben bestimmen und mich begleiten?
- **Wo ist etwas „zu viel“ und wo „zu wenig“ in meinen Lebensbereichen?**
Finde die positiven GEGENPOLE.

Es ist völlig normal, wenn dir viel schneller und viel mehr negative Dinge in den Sinn kommen.
Lass es zu und folge diesen Impulsen.

Ordne dein Brainstorming und beginne die Transformation

- **ordne deine Gedanken nach Themen und erstelle eine Tabelle**
- **schreibe die “negativen” Formulierungen mit “nicht mehr haben wollen” und “weg von...” in die linke Spalte**
- **überlege dir zu jeder negativen Formulierung einen Gegenpol**
Also wenn du etwas nicht mehr haben willst, dann wandle es in das, was du statt dessen haben willst
- **Finde positiv formulierte Sätze, die kein “nicht” enthalten, also immer im Sinne von “hin zu....”**
- **Was steht den Zielen entgegen? Was verhindert oder behindert sie? Was braucht es, um diese Hindernisse aus dem Weg zu räumen?**
- **Werde dir deiner schon vorhandenen Fähigkeiten und Ressourcen bewusst!**

Beispiel für die Transformation



negativ: ich habe Angst durch die Pandemie meine Arbeit und mein Haus zu verlieren.

transformiert in: dank meiner guten Ausbildung, meinen Fähigkeiten und meiner Flexibilität werde ich immer einen Mehrwert für andere schaffen und damit die Grundlage meiner Existenz sichern können. Die Fülle ist mein Wegbegleiter und ich werde immer etwas mehr haben, also ich wirklich brauche.