

Eigeninitiativ	Das kann ich beitragen! So kann ich das selber erreichen!	
Positiv formuliert	Das möchte ich anstatt des jetzigen Zustandes. Ziel! z.B. ich möchte fit sein anstatt immer müde	
Vergleich	Wenn ich vergleiche, dann genau! Ich möchte z.B. in einer Skalierung von 1-10, auf Stufe 8 fit sein.	
Klarer Kontext	Das tue ich konkret: Wer: ICH Wie: Was: Wann: Wo:	
Sinnlich konkret	Ich stelle mir innerlich genau vor wie es sein wird, wenn ich mein Ziel erreicht habe. So wie ein Reality-Film. So sieht es aus, das sehe ich So fühlt es sich an, das spüre ich da Das höre ich Das werde ich riechen, schmecken	
Feedback	Das sind meine Ziele, daran merke ich wann ich sie erreicht habe.	Teilziele:
Atraktiv, motivierend	Das motiviert mich das Ziel zu erreichen! Das möchte ich wirklich gerne!	
Ressourcen	Das brauche ich um die Teilziele , das Hauptziel zu erreichen. Das kann mir auch noch helfen.	
Oeko Check	Das sind die Nebenwirkungen. Das sind die Risiken. Für ist das nicht gut verträglich. Das wird ändern.	
Future Pace	Das ist meine nächster Schritt. Das ist der Zeitrahmen. Das ist die Reihenfolge. Das ist die Selbst-Kontrolle.	



Ziele erreichen

Ziele

Sich seine Ziele vorstellen können. Alle seine Sinne darauf ausrichten.

Übungsablauf

1. **Überlegen Sie sich welches Ziel, welche Ziele Sie in Ihrem Leben erreichen möchten.**

Wenn es ein grosses Ziel

Ist, suchen Sie nach dem nächst kleineren, dann wieder nach dem nächst kleineren. Wenn Sie mit kleinen Wünschen beginnen, steigern Sie diese zu grossen.

Beispiel: Sie würden gerne Helikopterpilotin werden.

Helipilotin

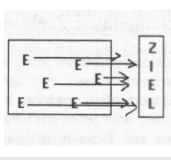
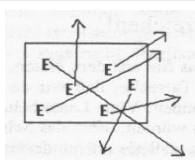
Segelfluggbrevet

Passagierflug

HWV

Geld verdienen

Lehrabschluss



Am besten erreichen Sie Ihre Ziele durch **Bilder machen** und wenn Sie Ihre **Vorstellung regelmässig aktivieren**.

Sehen Sie wie Sie ihr Ziel erreichen, tun Sie in Ihrer Vorstellung so, als ob Sie das Ziel bereits erreicht hätten.

Machen Sie ein **gezieltes Tagträumen**, setzen Sie alle Ihnen zur Verfügung stehenden Sinne ein.

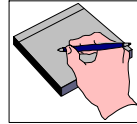
Je detaillierter Sie Ihr Ziel sich vor Augen halten, es durchwandert und berührt haben, desto mehr stellt sich Ihr Unterbewusstsein auf das Erreichen des Zieles ein.

Das ist etwa wie, wenn Sie blaue Jeans mit schwarzen Streifen suche würden. Vielleicht sind Sie zuerst enttäuscht, weil das nicht gerade Mode ist.

Vielleicht werden Sie Möglichkeiten entdecken sich den Wunsch dennoch zu erfüllen. Vielleicht warten Sie bis die Mode soweit ist oder besuchen einen Kurs um das Kleidungsstück selber zu gestalten.

2. **Ergänzen Sie das Würfelblatt, Malen Sie ein Ziel-Bild (Würfel)**

Wenn Sie wollen können Sie die Zeichnung durch ein Foto ersetzen, das Ihrem Ziel entspricht.



Zusatzfrage:

Weshalb ist es wichtig sich Ziele so vorzustellen?



Martin Dünki
Dipl. Psychologe FH

NLP-Coaching
Lerntraining

www.lern-training.ch

*Lernen bedeutet,
sich aufmachen zu neuen Horizonten.*