

# Ziele klar formulieren - Ziele mental verankern

**Monika Mann**

Beratung Coaching Mediation

Persönlichkeits- und Motivationsentwicklung

[www.diemann.at](http://www.diemann.at)

**Datum 26.11.2015**

**Uhrzeit 10:00 bis 11:00 Uhr**

# Wie komme ich zu meinem Ziel?

Erkenne dein Talent, dann bist du bereit Leistung zu erbringen!

- Visionen
- Vorstellungskraft
- 100 %ige Überzeugung von dem angestrebten Ziel



Wenn alle 3 vorhanden sind, dann ist Ziel möglich - ICH WILL!

# Worum geht es genau?

Es geht um Ihre:

- Bedürfnisse
- Gefühle
- Mut

Und es geht um:

- Begeisterung an der Sache
- Eigenverantwortung

# Wie komme ich vom Problem zum Ziel?

---

- IST-Zustand - ZIEL - Wunsch/SOLL-Zustand

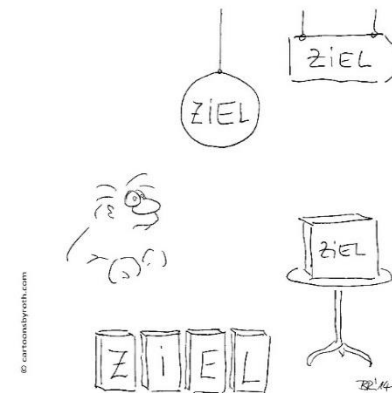
# Was will ich genau?

- Formulieren Sie Ihr Ziel positiv
- Realistisch und attraktiv
- Ergreifen Sie die Initiative für Ihr Ziel und bleiben Sie dabei?

Welche Bedeutung hat das Erreichen des Ziels für Sie?

(Beweg)Grund = Motivation - Warum möchte ich es - Motiv?

- Schreiben Sie Ihr Ziel auf ein Blatt Papier. Das ist eine Art Vertrag mit sich selbst.



# Achten Sie auf den Kontext

---

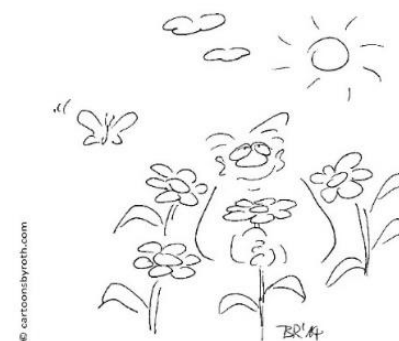
- Wo?
- Wann?
- Mit wem möchte ich mein Ziel erreichen?

# Der Ökocheck - bin ich bereit für Veränderung?

- Welcher Nutzen/Gewinn kann erwartet werden, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- Wie geht es Ihrem Umfeld? Wollen Sie es dann noch?
- Auf was verzichten oder gewinnen Sie?
- Gibt es einen sekundären Gewinn, wenn Sie das Ziel nicht erreichen?

# Beweis-Verfahren

- Woher werden Sie wissen, dass Sie das gewünschte Ziel erreicht haben?
- Was werden Sie tun wenn Sie es erreicht haben?
- Was werden Sie sehen, hören und fühlen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?





# Sind benötigte Ressourcen vorhanden?

- Ersparnisse
- Fähigkeiten und Talente
- Positive Qualitäten
- Erfahrung

# Welche Schritte werde Sie tun?

- Wie sieht der erste aus?

© cartoonsbyroth.com



# Wie kann ich mich selbst motivieren auf meiner Reise?

- Erfolgserlebnisse und Glücksgefühle
- Äußerliche und innerliche Belohnung - sich selbst belohnen
- Vorbilder
- Problem von Ziel lösen und separat ansehen
- Fehler als Feedback nehmen
- Die richtigen Fragen stellen
- Körperlich fit halten
- Vom Erdulder zum Gestalter werden
- Menschen, die mich unterstützen und ermutigen

# Wenn mich schlussendlich doch die Motivation verlässt und ich zu zweifeln beginne

- Akzeptanz des hinderlichen Gefühls
  - und die Botschaft dahinter erkennen
- Die Größe und die Wichtigkeit meines Ziels wieder erkennen
- Weg zum Ziel eventuell adaptieren
- Teilziele setzen und beim Erreichen sich belohnen
- Motiv und Bedürfnisse wieder klar machen, wenn ich Ziel erreiche
- Wenn alles nichts hilft - Auszeit nehmen; etwas anderes tun

# Ihre Fragen aus dem **live** Chat



# Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.



 **Monika Mann**

Beratung | Coaching | Training  
Motivation- und Persönlichkeitsentwicklung

[www.diemann.at](http://www.diemann.at)  
[office@diemann.at](mailto:office@diemann.at)  
+43 0 664 414 22 01

Seminare, Workshops und Einzelcoaching