



Wir alle haben Wünsche und Träume. Sie sind ein Teil von uns und regen unsere Fantasie an. Doch solange wir sie nicht in Ziele umwandeln, bleiben sie unerfüllt. Folgende Punkte können dir bei der Erreichung deiner Ziele helfen:

WÜNSCHE/VISIONEN

Erkenne deine Wünsche und wandle sie in Ziele um. An deinen Zielen musst du regelmäßig arbeiten, damit deine Wünsche wahr werden.

ERREICHBAR

Ziele sollen nicht zu groß, aber auch nicht zu klein sein. Unterteile große und langfristige Ziele in sinnvolle Teilziele. Sortiere die Teilziele nach Wichtigkeit.

ÜBERPRÜFBAR

Formuliere deine Ziele so, dass du erkennst, ob und wann du sie erreicht hast. Sie sollen eindeutig und klar beschrieben sein.

AUFSCHREIBEN

Schreibe deine Ziele auf. Dadurch wird aus deinen Gedanken ein echtes Tun und dein Ziel gewinnt an Kraft und Bedeutung.

Z I E L E

MOTIVIEREND

Frage dich, was sich dadurch Gutes in deinem Leben verändert. Große Ziele erfordern Durchhaltevermögen.

EIGENVERANTWORTUNG

Lass dich nicht zu sehr von der Meinung anderer Personen beeinflussen. Konzentriere dich auf das, was du wirklich willst.

DER ERSTE SCHRITT

Lege die ersten Schritte fest. Erst durch wirkliche Handlungen nähert du dich deinem Ziel.

ZIELFORMULIERUNG

Formuliere dein Ziel immer positiv und in der Gegenwart. Und übrigens, hier stimmt das Sprichwort: „Übung macht den:die Meister:in!“