

Route bestimmen

Welche Ziele und Wünsche hast Du für das kommende Jahr? Was soll sich im nächsten Jahr erfüllen? Hast Du vielleicht schon angefangen daran zu arbeiten? Und was hat Dich bisher davon abgehalten? Was wird erfüllt sein, wenn Du Dein Ziel erreicht hast? Wer ist bei Dir? Und wer ist nicht mehr bei Dir? Was gibst Du auf? Damit Deine Ziele sich gut umsetzen lassen, sollten diese so konkret wie möglich formulieren.

Formuliere das Ziel so konkret wie möglich:
Was ist erfüllt, was siehst Du? Was hörst Du? Wie fühlt es sich an? Wo spürst Du es? Wo bist Du?

Formuliere Dein Ziel positiv ohne „nicht“ und „kein“ oder „Vergleich“-Botschaften:
Bis wann hast Du Dein Ziel erreicht?

Was ist das wichtigste an Deinem Ziel? Was treibt Dich an?

Schaffst Du es alleine? Wer kann Dich unterstützen?

Mein Ziel lautet:

Was könnte Dich von Deinem Ziel abhalten?
(Fehlende Unterstützung, Zeitmangel, ...)

Wie wichtig ist es Dir, dass Du das Ziel erreichst?
(Auf einer Skala von 1 = „Unwichtig“ bis 10 „Herzensangelegenheit“)

Was gibst Du für Dein Ziel auf?

Darf Dein Ziel erfolgreich sein?