

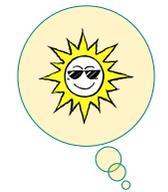
Zielsetzung



"Alles ist erreichbar"
von Raymond Hull
ISBN-Nr. 3-499-16806-5
Winning
von Jack Welch
ISBN-Nr. 3-593-37767-5

Buchtipp

Kennen Sie Ihr Ziel für eine Aufgabe,
ist der Weg dahin schnell gelöst



Welche Ziele will ich erreichen?

- Zeitschiene
 - langfristig (nächsten 10/20 Jahre)
 - mittelfristig (nächsten 5 Jahre)
 - kurzfristig (dieses Jahr)
- Arbeit und Leistung
- Körper/Gesundheit
- Kontakt/private Beziehungen
- Sinn- und Zukunftsfragen



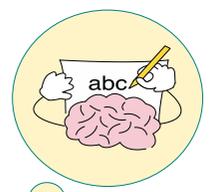
Wie erreiche ich meine Ziele?

- Planung
 - Planen Sie Ihre Ziele schriftlich
 - Setzen Sie sich Termine
 - Setzen Sie sich Zwischenziele/Meilensteine
 - Realisation
 - Erstellen Sie eine Aktivitätenliste
 - Aktivitäten erledigen
 - Kontrolle
 - Aktivitäten kontrollieren und ggf. nachbessern
- T U N** Der Erfolg hat 3 Buchstaben



Wie formuliere ich Ziele?

- S -pezifisch-konkret 😊 Ich will joggen
- M -essbar 😊 Ich werde 3 x wöchentlich 30 Min. joggen
- A -ls ob jetzt 😊 Ich j o g g e wöchentlich 3 x 30 Min.
- R -ealistisch 😊 Etwas das ich "selbst" erreichen kann und im Bereich des "Möglichen" liegt
- T -erminierbar 😊 Ich jogge ab dem "01. Juni 2005 bis zum 31.12.2005" 3 x wöchentlich 30 Min."



Für welche Ziele entscheide ich mich?

- Die für Sie am wichtigsten sind
 - Die Sie glücklich und zufrieden machen
 - Ihre Herzenswünsche
 - Ziele, die Sie auf alle Fälle erreichen wollen
- Welche Lebensrollen spiele ich (Partnerin, Mutter, Freundin etc.)
- Auf welche will ich mich zukünftig konzentrieren (max. 7 Stück)
- Analysieren Sie ggf. Präferenzmatrix verwenden