Arbeitblatt – So setzt du dir erfolgreich Ziele, die zu dir passsen

1. Durchgang: Zieh erst einmal Bilanz.
Geh Feld für Feld durch und schreibe alles auf, was schon da ist, was du schon schätzt, was du schon umsetzt.

2. Durchgang: Tu so als ob ein Wunder geschehen wäre.
Wähle einen für dich passenden Zeitraum (2, 3, 5 oder 7 Jahre). Geh davon aus, dass sich in der Zeit alles perfekt entwickelt hat. Schreib wieder auf, was jetzt da ist, was du schätzt und umsetzt.

3. Durchgang: Ziele setzen
Schau dir den Unterschied zwischen den beiden Durchgängen an. Welche konkreten Ziele ergeben sich daraus? Schreib sie auf.

Körper

Gesundheit

Lebensgefühl

Wie gehst du mit dir selbst um?
Wie sorgst du für dich?

Sinn

soziale Verantwortung

persönliche Entwicklung

Du

Beruf

Karriere

Wie verwirklichst du dich selbst?
Was tust du für deine eigene Entwicklung?
Welchen Beitrag leistest du für die Gesellschaft?

Was ist dir bei deiner Arbeit wichtig?
Welche Ziele verwirklichst du in diesem Bereich?
Wo, wann, wie und mit wem arbeitest du?

Familie

Partnerschaft

Freunde

Wie ist deine Familie/Partnerschaft?
Wie geht ihr miteinander um?
Was ist dein Beitrag dazu?

Ingrid Huttary. NLP Lehrtrainerin und Lehrcoach.
Coach für souveräne (Selbst)Führung und gesunde Lebensbalance.
Telefon 030 804 96 502. Mobil +49 178 487 47 74
e-Mail i.huttary@offene-horizonte.de