



Zielarbeit

Wie werden meine Wünsche und Visionen Wirklichkeit?

„Für den Kapitän, der nicht weiß, welches Ufer er ansteuern soll, ist kein Wind der richtige.“ – Seneca

Haben Sie sich schon mal gefragt welches Lebensziel Sie verfolgen? Oder was Sie in den nächsten Jahren noch erreichen wollen? Oder gehören Sie zu den Menschen, die sich hier keine Gedanken gemacht haben. Was wollen Sie beruflich erreichen?

Streben Sie durch Fortbildung noch höhere Ziele an der wollen Sie den Status Quo halten. Wie sieht es in der Partnerschaft aus. Sind Sie glücklich oder haben Sie sich mit Ihrem Partner Ziele gesteckt? Viele Menschen wirken antriebslos und lassen sich jeden Tag von Aufgabe zu Aufgabe oder von anderen treiben. Wenn es Ihnen genauso geht, dann hilft Ihnen die Zielarbeit hier weiter.

Im Mentalcoaching ist ZIELARBEIT ein wichtiger Faktor. Während der Ausarbeitung der Ziele zeigt sich oft, wo wir unsere Stärken haben und wo wir uns noch verbessern müssen. Viele Menschen tun sich schwer damit, ein Ziel klar zu benennen. Deshalb schaffen es viele nicht, klare Ziele zu benennen oder den Weg dahin zu beschreiben. Was ist aber nun ein Ziel.

Wir schauen hier mal auf die Definition in Wikipedia:

„Der Begriff Ziel bezeichnet einen in der Zukunft liegenden, gegenüber dem Gegenwärtigen im Allgemeinen veränderten, erstrebenswerten und angestrebten Zustand

(Zielvorgabe). Ein Ziel ist somit ein definierter und angestrebter Endpunkt eines Prozesses, meist einer menschlichen Handlung. Mit dem Ziel ist häufig der Erfolg eines Projektes bzw. einer mehr oder weniger aufwändigen Arbeit markiert. Beispiele hierfür sind das Ziel einer Reise, Qualitätsziele, Unternehmensziele oder das Erreichen einer Zeitvorgabe oder Marke bei einem sportlichen Wettkampf. Zur Klärung und für den Beginn der ZIEL-ARBEIT eignet sich zunächst einmal das KRAFTModell:

K - Konkret	Was genau willst du erreichen?
R - Realistisch	Wie kannst du die Erreichung des Ziels beeinflussen?
A - Attraktiv	Was ist dir wichtig daran, dieses Ziel zu erreichen?
F - Fähigkeiten	Welche Ressourcen stehen dir zur Verfügung, um das Ziel zu erreichen?
T - Terminplanung	Bis wann willst du dein Ziel erreichen (Datum?)?

Ihre Vorstellungen von Ihren Zielen wird nicht mehr vage sein, sondern Sie werden lernen Ihre Ziele mit allen Sinnen zu verstärken. Ihr Körper wird regelrecht darauf programmiert sein, Ihre Ziele zu verwirklichen.

Tan Coaching

Levent Tan M.A. Dipl. Soziologie/Politik
zert. Business- und Mentalcoach
www.pm-tan.de