

DEIN ZIEL FINDEN & DEFINIEREN

Bei der Beantwortung der Fragen solltest du dir ganz genau überlegen um was es dir wirklich geht. Die Fragen werden dir dabei helfen diesen Fokus zu finden.

Nimm dir bitte einen ruhigen Moment und ausreichend Zeit um dich intensiv mit diesen Fragen auseinander zu setzen.

Denn - **Kein Weg ohne Ziel** - mach dir das bewusst.

FRAGE 1

Wo drückt der Schuh gerade am meisten?

- Probiere es so knackig wie möglich, in deinen Worten auf den Punkt zu bringen -

FRAGE 2

Was ist gut an deiner momentanen Situation und soll sich nicht ändern?

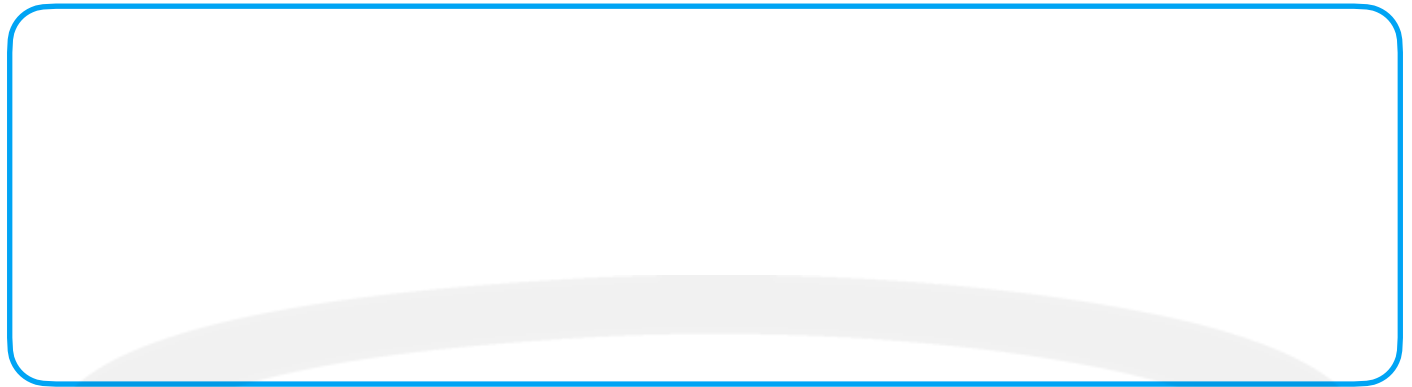
- Priorisiere hier maximal deine Top 3 und fasse sie in Worte -



FRAGE 3

Was muss/soll sich dringend ändern?

- Fang erst mit einem Punkt an. Hängen mehrere Punkte zusammen, wähle das übergeordnete Thema -



FRAGE 4

Wie sieht diese Situation (das Thema) aus, wenn du dafür eine Lösung gefunden hast?

- Sei hier bitte so konkret wie möglich. Es kann auch eine Wunschvorstellung sein. Tob dich aus! -



FRAGE 5

Was kannst du davon realistisch erreichen und bis wann wäre das möglich?

- Leg dich auf einen genauen Zeitraum oder Datum fest. Dazu soll es erreichbar sein. -



FRAGE 6

Wie definierst du dein Ziel? Starte mit „ICH WILL/MÖCHTE“ bis „ZEITRAUM“ hier „POSITIVES - (WUNSCH)ZIEL“ ankommen.

- Schreib erstmal drauf los und packe diese drei Punkte in deine Ziel-Definition -

Beispiel: „Ich will in zehn Tagen eine finale Entscheidung über meine berufliche Weiterentwicklung getroffen haben.“



FRAGE 7

Kannst du dein Ziel noch konkreter zusammen fassen?

Packe nun deine Ziel-Definition in einen knackigen Satz.

- Sei auch hier wieder so konkret wie möglich (siehe oben das Beispiel-Ziel) -



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Jetzt bist du schon einen großen Schritt vorangekommen.

Ist es dir schwer gefallen dein Ziel zu definieren?

-> Das ist ok und ganz normal.

Mit der Zeit wird es dir immer einfacher fallen deine Ziele zu definieren.

Wie fühlst du dich jetzt? Bist du nun bereit auch den nächsten Schritt zu gehen?

