

# Ziele setzen und erreichen



## Leitfaden

*3 Schritte,*

... die dich näher  
zum Ziel bringen.



CHRIS  
*bloom*

# Schritt 1: *Brainstorming*

Bevor du den Stift in die Hand nimmst, überlege einmal für welche Bereiche du dir in deinem Leben Ziele setzen möchtest?

Lass dich gerne von folgenden Kategorien inspirieren und notiere bei mindestens 5 der Kategorien stichpunktartig erste Träume, Ideen und Ziele in die weißen Kästen. Verstehe es als eine Art Brainstorming für mögliche Zielformulierungen.

- Familie
- Fitness
- Gesundheit
- Lernen
- Finanzen
- Soziales
- Spirituelles
- Karriere
- Intellektuelles
- Persönliches Wachstum
- Beziehung
- Ruhestand
- Freizeit

**Formuliere stichpunktartig erste Ziele für mindestens 5 Lebensbereiche (s. oben):**

[Empty white box for writing goals]

## Schritt 2:

### *Prioritäten setzen*

Jetzt heißt es Priorisieren. Für welches Ziel brennst du am meisten? Das Erreichen welches Ziels hätte den größten positiven Einfluss auf alle anderen Lebensbereiche?

Gehe deine Notizen noch einmal eine nach der anderen durch und entscheide dann, auf welches Ziel du dich fokussieren musst.

Meistens bremst dich das Verfolgen mehrerer Ziele. Wenn du mehrgleibig fährst, dann fehlt dir womöglich die nötige Energie überhaupt irgendein Ziel wirklich zu erreichen.

Lass also für den Moment die anderen Ziele außer Acht und nutze sie zu einem späteren Zeitpunkt in deinem Leben als Inspiration.

**Für welches Ziel brennst du am meisten? Das Erreichen welches Ziels hätte den größten positiven Einfluss auf alle anderen Lebensbereiche?**

# Schritt 3:

## Ziel formulieren

Nutze die SMART-Formel, um dein Ziel klar und präzise in einem Satz zu formulieren.

SMARTER Ziele sollten wie folgt formuliert sein:

**Spezifisch**

**Messbar**

**Attraktiv**

**Realistisch**

**Terminiert**

Beispielhaft bietet dir diese Vorlage ein gesundheitliches Ziel. Du kannst es nach deinen Belieben an den von dir ausgewählten Lebensbereich anpassen.

# Schritt 3:

## Ziel formulieren

**1 Spezifisch: : Formuliere das Ziel eindeutig und konkret.**

*Beispiel*

Unspezifisch: *Ich will abnehmen.*

Spezifisch: *Bis 31.12.20... habe ich 10 kg abgenommen und wiege 70 kg.*

Jetzt bist du dran (das muss noch nicht die Endfassung sein, sondern Schritt 1 von 5):

**2 Messbar: Was ist deine „Messgröße“ beziehungsweise dein Erfolgskriterium für das Erreichen deines Ziels?**

Frage dich: Woran kannst du feststellen, dass du dein Ziel erreicht hast?

*Beispiel*

*In diesem Beispiel ist die Messgröße eindeutig: Kilogramm. Wenn die Waage 10kg weniger anzeigt, ist das Ziel erreicht.*

Jetzt bist du dran:

# Schritt 3:

## Ziel formulieren

**3 Attraktiv: Dein Ziel sollte dich energetisieren und höchst motivierend für dich sein.**

Überlege einmal, welches WARUM hinter deinem Ziel steckt.

Um den wahren Kern deiner Motivation zu finden und deinen Werten näher zu kommen, stelle dir mehrmals die Frage "Warum?":

*Beispielsweise hast du folgendes Ziel formuliert:*

*"Bis Ende des Jahres habe ich 10kg abgenommen."*

*Frage dich, warum du dieses Ziel erreichen willst:*

*"Weil ich dann meine Wunschzeit im Halbmarathon nächstes Frühjahr laufen kann."*

*Warum willst du dir diesen Traum erfüllen?*

*"Weil ich es liebe, die Lebensenergie meines Körpers zu spüren, wenn ich laufe."*

# Schritt 3:

## Ziel formulieren

**3 Attraktiv: Dein Ziel sollte dich energetisieren und höchst motivierend für dich sein.**

*Warum ist es dir wichtig, deine Lebensenergie zu spüren?*

*“Weil Gesundheit und Lebendigkeit meine wichtigsten Werte sind.”*

Auf diese Weise kannst du dein Ziel noch viel stärker und motivierender formulieren: Du könntest zum Beispiel in deinem Ziel “10kg abnehmen” und “Gesundheit und Lebendigkeit” verbinden.

Das wird dich stärker motivieren, weil es den innersten Kern deiner Motivation trifft.

**4 Realistisch: Unrealistische Ziele demotivieren. Überprüfe also, ob du dein gerne ambitioniertes Ziel wirklich erreichen kannst. Du kannst auch Freunde nach deren Einschätzung fragen.**



# Schritt 3:

## Ziel formulieren

### 5 Terminiert Bis wann willst du dein Ziel erreichen?

Es macht Sinn, eine Deadline mit dir selbst zu vereinbaren. Je nach Ziel kann das beispielsweise Ende des Jahres sein oder aber weiter in der Zukunft liegen.

*Beispiel*

*Unspezifisch: Ich will im nächsten Jahr 10 kg abnehmen.*

*Spezifisch: Bis 31.12.20... habe ich 10 kg abgenommen und wiege 70 kg.*

### 6 Abschlusssatz

Abschließenden Satz formulieren: Bringe jetzt alle 5 Punkte der SMART-Formel in einem Satz zusammen.

*Beispiel*

*Bis 31.10.2022 habe ich 10kg abgenommen, damit ich mich in meinem Körper lebendig und gesund fühle.*

Jetzt bist du dran:



## Zitate

“Nur wer das Ziel kennt, kann treffen.”

– Sprichwort aus Griechenland

“Jede lange Reise beginnt immer mit dem ersten Schritt.”

– Laotse

“Wenn du es träumen kannst, dann kannst du es tun.”

- Walt Disney

“Die Frage, die ich mir fast jeden Tag stelle, lautet: 'Tue ich das Wichtigste, was ich tun könnte?’”

- Mark Zuckerberg

"Nur im Wörterbuch steht Erfolg vor Fleiß."

- Vidal Sassoon