

Fünf Kriterien für ein lustvoll formuliertes Ziel

Nur für ein lustvoll, ansprechend und bildhaft formuliertes Ziel bringen Sie kontinuierlich die Energie auf, um es zu erreichen. Achten Sie darauf, dass Ihre Ziel-FORM- ulierung den folgenden Kriterien entspricht:

Ergebnis:

WAS genau wollen Sie erreichen?

Formulieren Sie ein Ergebnis (also nicht den Prozess oder Weg!). Achten Sie darauf, dass Ihr Ziel „vorwärtsorientiert“ ist, Sie also zu Fülle, Lebendigkeit und Wohlergehen führt. Ideal sind Ziele, die kein „Verbesserungsprogramm“ darstellen, sondern das Sahnehäubchen auf Ihrer gegenwärtigen Situation bilden.

Wählen Sie positive Worte sowie die Gegenwartsform – so, als hätten Sie es bereits erreicht.

Eigeninitiative:

Wer möchte das Ziel – Sie selber oder andere Menschen? Nur Ergebnisse, die Sie selbst initiieren und erreichen können und wollen(!), eignen sich als Ziel.

Können Sie Ihr Ziel alleine erreichen oder erfordert es das Mitwirken anderer Menschen?

Wenn andere davon betroffen sind, muss die Formulierung ergebnisoffen formuliert werden.

Veränderung:

Was ist anders, wenn das Ergebnis eingetreten ist? Erfüllt Sie diese Vorstellung mit Freude und Lebendigkeit?

Es gilt das Gute dessen zu bewahren, was vorhanden ist, und sich zugleich größeren Möglichkeiten zu öffnen.

Überprüfung:

Was erleben Sie, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?

Wie sehen Sie dann aus? Wie hören Sie sich an? Wie fühlen Sie sich jetzt, da Sie Ihr Ziel erreicht haben? Woran erkennen Sie, dass Sie am Ziel angelangt sind?

Erstrebenswert und wertvoll:

Ist das Ziel für Sie erstrebenswert? Wann hätte sich der erbrachte Einsatz für Sie gelohnt?

Was wäre dann anders als vorher?