

## Das Ziel überprüfen

Nehmen Sie sich noch einmal Ihre Zielformulierung vor und überprüfen Sie diese. Hier einige Kriterien, mit denen Sie feststellen, wie präzise Sie benannt haben, was Sie wollen:

- Besteht Ihr Ziel aus einem vollständigen Satz?

- Ist darin ein „möchte“ oder „werde“ enthalten?

Falls ja: Streichen Sie diese Worte und formulieren Sie den Satz so, als wäre das Ergebnis bereits eingetreten. Achten Sie auch darauf, dass Sie ein Endergebnis formulieren und keine Maßnahme.

**Beispiel:** Viele Menschen nehmen sich vor, einige Kilo abzuspecken. Doch wenn Sie sich auf das „abnehmen“ konzentrieren, wird Ihr Unterbewusstsein früher oder später dieses Ziel sabotieren. Schreiben Sie: *Am 31. Dezember 20... wiege ich ... Kilo.* Oder: *Silvester 20... fühle ich mich in meinem Körper rundum wohl.* Das ist zwar vermeintlich unpräzise, doch es nimmt Ihnen den Druck, selbst festzulegen, was das beste Gewicht für Sie ist.

- Haben Sie eine klare, positive Formulierung gewählt?

Denken Sie daran: Ihr Unterbewusstsein ist wie ein kleines Kind, das alles wörtlich nimmt. Es liefert Ihnen genau das, was Sie geschrieben oder gesagt haben – ohne Interpretation.

**Beispiel:** Sie wünschen sich eine Pause und sagen: *Ich möchte meine Hände mal für zwei Wochen in den Schoß legen.* In diesem Fall kann es passieren, dass dies auf eine Weise eintritt, die Sie nicht wollen. So geschehen bei einer Freundin. Sie stürzte, brach sich an beiden Händen einen Knochen und musste zwangsweise „ihre Hände in den Schoß legen“.

- Ist das Ziel kurz und prägnant?

Ein kompliziert formuliertes Ziel ist meist auch kompliziert zu erreichen, da es zu viele Aspekte enthält. Machen Sie zwei Sätze daraus.

**Beispiel:** Sie möchten in allen Geschäftsbereichen neue Kunden, die gerne zahlen und Sie weiterempfehlen. Dann sagen Sie: *Für jeden meiner Geschäftsbereiche gewinne ich mindestens zwei neue Kunden. Diese buchen einen Block von jeweils fünf Sitzungen, zahlen mein Honorar gerne und empfehlen mich aktiv weiter.*

- Können Sie das Ziel selbst erreichen?

Hier spielt es keine Rolle, ob Sie bereits wissen, wie Sie dorthin gelangen. Vielmehr geht es darum, dass Ihre Zielerreichung nicht von einer bestimmten Person abhängt.

**Beispiel:** Sie wünschen sich einen Partner und haben jemand bestimmtes im Auge. Die Versuchung ist groß zu formulieren: *Ich genieße eine erfüllte Beziehung mit ... [Name].* Lassen Sie stattdessen den zweiten Teil weg und konzentrieren sich ganz darauf, eine erfüllte Beziehung zu einem Mann [einer Frau] zu erleben.

- **Überprüfung:** Was erwarten Sie sich von Ihrem Ziel? Was soll sich dadurch in Ihrem Leben verändern, was eintreten?

Schreiben Sie alle Aspekte auf, die Ihnen einfallen.

**Beispiel:** Sie wünschen sich finanzielle Unabhängigkeit oder einen Riesenauftrag. Meist denken wir nicht weiter darüber nach, weshalb wir uns dies wünschen und was dies für unser Leben bedeuten würde. Erst wenn Sie Ihre Erwartungen kennen, können Sie überprüfen, ob Sie dieses Ziel tatsächlich erreichen wollen und Ideen entwickeln, wie Sie diese Erwartungen auch auf anderen Wegen erreichen können.