

# Podcastfolge 5:

# Zielführende Tipps

Hey! Schön das du reingehört hast.

Hier ist deine aktuelle Arbeitshilfe zum Podcast: Zielführende Tipps!

Viele Menschen engagieren sich in der Anfangszeit des neuen Jahres sehr stark für ihre Ziele. Allerdings fällt die anfängliche Euphorie schnell ab. Doch woran liegt das? Ich schätze die meisten Menschen versuchen zu viele Dinge auf einmal zu verändern und überfordern sich daher schnell. Sie möchten ihre Ernährung umstellen, mehr Sport treiben und weniger Arbeiten. Schnell stoßen sie da an ihre Grenzen. Kennst du das auch?

Stell dir zwei Holzfäller vor. Einer will eine dicke Eiche in zwei Stunden fällen und schlägt sich dumm und dusseilig, hat Blasen an den Fingern und ist nach 30 Minuten entkräftet. Ein anderer Holzfäller geht jeden morgen zur Eiche und schlägt exakt einmal in dieselbe Kerbe. Wer kommt nun zum Ziel? Wahrscheinlich beide. Doch der zweite Holzfäller, schafft es deutlich einfacher und mit weniger Schmerz. Wie willst du im neuen Jahr also deine Eiche fällen?

Hier erhältst du ein paar Tipps für deine **Neujahrsvorsätze**:

- Wohlgeformte Ziele setzen (kurz, prägnant & anziehend)
- Ziel ist im eigenen Einflussbereich (Kannst du es beeinflussen?)
- Ziel ist positiv formuliert (Hin zu, statt Weg von)
- Ökocheck (Könnte jemand was dagegen haben?)

**Zielfindung** durch **SMARTER** Formulierungen

- S(inn)spezifisch (Was genau? Sehen/Hören/Fühlen)
- Messbar (Wie viel pro Monat/Woche?)
- Attraktiv (Was wird mir dadurch möglich?)
- Realistisch (Liegt es in meiner Macht?)
- Terminiert (Bis wann habe ich erreicht?)

## 5 Klarheitsfragen

1. Will ich das wirklich? Wirklich? WIRKLICH?
2. Was brauche ich, um mein Ziel zu erreichen?
3. Wo hole ich mir das, was ich brauche her?
4. Was sind meine Opfer? Was kostet mich das? Was muss ich tun?
5. Was ist eigentlich, wenn ich es erreicht habe?

Weitere **TIPPS**:

- Die Vision ist mein Motivator.
- Es ist wichtig ein Ziel zu haben um loszugehen.
- Doch das Ziel erreicht zu haben macht mich nicht glücklich.
- Denn: der Weg ist mein Ziel.