

Ziele - Matrix



Anleitung für die Zielematrix

Formulieren Sie Ihr Ziel, die Zeit und die Zwischenziele möglichst konkret und genau. Wörter wie „angemessen“ „optimal“ oder „bis Ende des Monats“ üben keinen Sog- Charakter aus, da sie zu unverbindlich sind. Schreiben Sie konkrete Zahlen, Fakten und das Datum. Bei Tageszielen sogar die Uhrzeit.

Formulieren Sie Ihr Ziel positiv. „Ich möchte nicht mehr Rauchen“ ist eine Negativformulierung, die keinen Sog –Charakter hat. Besser wäre hier: „Ich möchte einen frischen Atem und 100 Meter rennen können.“

Machen Sie sich das Ziel so attraktiv, dass Sie sich nach der Erfüllung sehnen. Setzen Sie eine angemessene Belohnung aus.

Halten Sie es im angemessenen Rahmen und in Balance. Nicht Zuviel und nicht Zuwenig. Nicht überfordern – und nicht unterfordern. Wenn Sie sich nicht sicher sind, können Sie sich bei anderen Menschen eine zweite Meinung einholen.

Suchen Sie sich einen Zielepartner mit dem Sie darüber sprechen können und der Sie begleitet! Ihr Zielepartner kann z.B. Ihr Sozialpartner sein, ein guter Freund, ein Mentor.... Wichtig ist es, dass Sie Ihren Zielepartner mit ins Boot holen und ihn bitten, Sie zu begleiten und auch ein Feedback zu geben. Die Rückmeldung bezieht sich dann auf seine Einschätzung, inwieweit Sie Ihrem Ziel ein Stückchen näher gekommen sind. Machen Sie vorher Termine aus und auch die Art und Weise der Kommunikation (Telefon, Email oder beim Kaffee).

Denn: Die Wahrscheinlichkeit ein Ziel auch auszuführen liegt bei

- 20%, wenn Sie es nur aufschreiben **oder** nur darüber reden
- 40%, wenn Sie es aufschreiben **und** darüber reden.

Sie können die **Verbindlichkeit auf 80% steigern**, wenn Sie es aufschreiben, darüber Reden und von einem Zielepartner ein begleitendes Feedback erhalten.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen!

Erreichen Sie Ihre Ziele – hochmotiviert, kraftvoll und gelassen!



Ziele – Matrix

by Alexandra Daskalakis

Themenbereich: Privat, Beruf Gesundheit, Erziehung, Partnerschaft, Entwicklung Finanzen	Mein Ziel: Was möchte ich erreichen? Konkrete und realistische Beschreibung.	Zeit: Bis wann genau	Ressourcen: Wie möchte ich dies erreichen? Was brauche ich dafür: Zeit, Geld, Energie, Unterstützung Was bringe ich selbst bereits mit?	Motivation: Aus welchem Guten Grund möchte ich das Ziel erreichen? Was treibt mich an?	Der Effekt: Welchen Nutzen sehe ich für mich und für andere? Was ist mir möglich, wenn ich das Ziel erreicht habe?

Erreichen Sie Ihre Ziele – hochmotiviert, kraftvoll und gelassen!



Ziele – Matrix

by Alexandra Daskalakis

Ökocheck: Wofür könnte das Erreichen des Zieles hinderlich sein? Wie kann ich das berücksichtigen?	Ergänzungen: Was fällt mir noch dazu ein?	Meilensteine: Welche Marker und Kriterien zeigen mir, dass ich auf Kurs bin?	Endpunkt: Woran erkennen ich und andere, dass das Ziel erreicht ist?	Und dann? Mit was belohne ich mich?

Erreichen Sie Ihre Ziele – hochmotiviert, kraftvoll und gelassen!

