



Alltagsheldenbaumhaus

Coaching Beratung Training

WÜNSCHE DEFINIEREN- ZIELE ERREICHEN

Herzlich willkommen liebe:r Alltagsheld:in,

Du willst also auch Deine Ziele ab sofort genauer formulieren, um diese auch zu erreichen? Dann darf ich Dich herzlich begrüßen. Was Du dafür tun kannst, dazu gleich mehr.

Auf den nächsten Seiten findest Du unter anderem eine Checkliste, um erst einmal festzustellen, was Deine Motive sind.



Du erfährst sehr konkret, was Deine Dich inspirierenden Ziele sind!



Wie Du Deine Ziele so formulierst, dass Du auch Lust hast sie zu erreichen.



Und zum Ende gibt es auch noch mein Highlight. Eine Top-10 die auch zukünftig Dein Wegbegleiter sein wird. Erlaube mir, bevor es losgeht, noch einen kleinen Hinweis. Sich Wünsche zu erfüllen und Ziele zu erreichen, beinhaltet auch immer wieder Phasen der Rückschläge und Frustration. Lass Dich aber nicht von Deinem Kurs abbringen. Dabei wünsche ich Dir viel Spass und Erfolg.





Alltagsheldenbaumhaus

Coaching Beratung Training

CHECKLISTE MOTIVE

	JA	NEIN
Bevor ich mir ein Ziel setze, überprüfe ich, ob es auch wirklich mein Wunsch ist - oder nur eine fixe Idee.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiß, ob ich eher durch Beziehungen zu anderen Menschen, durch Leistung oder durch das Gefühl, Einfluss zu haben, angetrieben werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Was mir wirklich wichtig ist, kann ich klar sagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich merke, dass ich mich sabotiere, suche ich nach Gründen: Ich überlege zum Beispiel, ob mir das Ziel überhaupt entspricht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich frage mich nur selten, ob ich vielleicht auch das anstreben sollte, was meine Nachbarn oder meine Kollegen erreicht haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bevor Du aktivistisch auf Deine Ziele losstürmst, geht es hier im ersten Schritt darum, Deine inneren Motive besser kennenzulernen und zu prüfen. Frag Dich, was treibt Dich an, was ist Dir wirklich wichtig?



Alltagsheldenbaumhaus

Coaching Beratung Training

Und wie sieht es bei Dir aus?



Du hast in dieser Checkliste dreimal oder häufiger >>JA<< angekreuzt? Dann hast Du wahrscheinlich einen guten inneren Kompass und weißt, welche Ziele zu Deinen grundsätzlichen Motiven passen.

Falls Du auf dieser Liste weniger als dreimal >>JA<< angekreuzt hast, kann es sein, dass Du diese Einteilung bislang nicht kanntest oder nicht für wichtig hieltst. Doch sie ist es.



Es gibt -grob eingeteilt- drei Grundmotive, die bei jedem Menschen anders ausgeprägt und nur schwer veränderbar sind:

Motiv 1

Diesen Menschen ist vor allem Kontakt zu anderen Menschen wichtig.

Motiv 2

Hier dominiert das Leistungsmotiv, also der Wunsch, immer neue und herausfordernde Aufgaben zu lösen.

Motiv 3

Hier geht es um Macht, Status und Mitspracherecht.

Natürlich überlappen und mischen sich diese Motive auch, doch es ist wichtig, ungefähr zu wissen, welche Motive welche Priorität haben. Denn wer sich Ziele entgegen der inneren Motive wählt, erlebt oft Ambivalenzen und neigt unter Umständen dazu, sich zu sabotieren. Plant etwa jemand mit einem Leistungsanspruch ein Sabbatical, kann sein Anspruch, permanent gute Ergebnisse abzuliefern, beim Gelingen der Auszeit in die Quere kommen. Wer solche Motivationszwickmühlen frühzeitig erkennt, kann damit besser umgehen und zum Beispiel Kompromisse finden, damit das Leistungsmotiv auch im Sabbatical ein bisschen >>Futter<< bekommt.



Alltagsheldenbaumhaus

Coaching Beratung Training

Erläuterung der drei Grundmotive

Kontakt

Wer dieses Motiv hat, möchte mit anderen Menschen verbunden sein, wünscht sich Anschluss und Anerkennung und empfindet das als wichtig, stärkend und belohnend.

Leistung

Ehrgeiziges Lernen, persönliche Entwicklung und ständiges Gefordertsein ist für Menschen mit diesem Motiv wichtig.

Macht

Mitsprechen und mitgestalten können, Status gewinnen und hohes Ansehen genießen, all das treibt Menschen mit diesem Grundmotiv an

Um für Deinen persönlichen Antrieb ein besseres Gefühl zu bekommen, schaue Dir diese Grundmotive noch mal genau an und überlege welches davon für dich leitend und belohnend ist. Sollten es alle drei sein, dann bringe sie für Dich in eine Reihenfolge.





Alltagsheldenbaumhaus

Coaching Beratung Training

Dein Grundmotiv gefunden? Dann lass uns loslegen!



Brainstorming



Schreibe auf diesem Blatt zunächst wahllos alle Ziele auf, die Du hast und Dir einfallen.

Egal ob kleines oder großes Ziel. Lass locker und leg los!



Alltagsheldenbaumhaus

Coaching Beratung Training

Fokussieren



Lese Dir Deine soeben notierten Ziele noch einmal durch und überlege, welches der Ziele - egal ob groß oder klein - Dir im Moment am wichtigsten ist. Folgende Leitfragen helfen Dir dabei:



Welches Ziel löst bei Dir das Gefühl von Sehnsucht, Weite oder Wehmut aus? Gibt es einen emotionalen Impuls, dass es etwas wichtiges sein könnte?



Welches Ziel wirkt zu vernünftig, ein bisschen auswendig gelernt oder überholt?



Was wäre >>nice to have<< interessiert Dich aber nur halb?



Was scheint schwer, aber wichtig und >>an der Zeit<< zu sein?



Welches Ziel passt auch zu Deinem inneren Motiv Kontakt, Leistung oder Macht (siehe Checkliste + Seite 4)?

Suche nun ein Ziel heraus, das Du weiterverfolgen willst. Hast Du es? Dann notiere es hier:

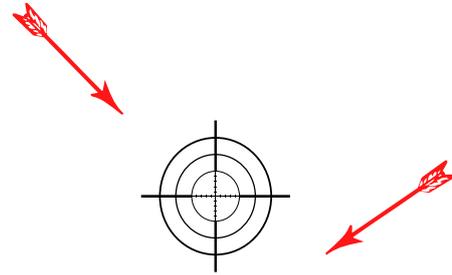


Alltagsheldenbaumhaus

Coaching Beratung Training



Volltreffer oder voll daneben?



Mit diesen wichtigen fünf Buchstaben (S.M.A.R.T.) kannst Du u.a. sehr gut überprüfen, ob Du Deine Ziele klar formuliert hast und sie auch für Dich attraktiv und anziehend sind. Allerdings sollte Dein Ziel auch messbar sein. Das bedeutet, dass Du auch bestimmte Werte konkret festlegst, die es Dir ermöglichen immer wieder auch zu prüfen, ob Du auf Kurs bist oder schon auch am Ziel :-). Drastisch ausgedrückt, Volltreffer oder voll daneben.

Du erhältst auf der nachfolgenden Seite noch konkrete Beispiele.

S

Spezifisch

Ziele so konkret und spezifisch wie möglich formulieren

M

Messbar

Qualitative und quantitative Messgrößen bestimmen

A

Attraktiv

Plane so, dass Du auch Lust hast das Ziel zu erreichen (u.a. keine Negation verwenden)

R

Realistisch

Machbarkeit der Aufgabe innerhalb der Zeit und mit den Mitteln

T

Terminiert

Ziele zeitlich binden planen: Was ist bis wann zu erledigen?



Alltagsheldenbaumhaus

Coaching Beratung Training

Hier findest Du ein paar Beispiele für (UN-)SMART formulierte Ziele.



"Ich will abnehmen."

Alternativ: " Ich will nicht *mehr
zunehmen."

"Ich werde mir einen neuen Job
suchen."

"Ich will Karriere machen."

"Ich will nach der Elternzeit nicht*
mehr zurück in meinen alten Job."

Tipp:- Vermeide "Ich würde gerne", "ich möchte"...nutze das selbststärkende ICH WERDE!

*Vermeide Negationen. Also keine Ziele die ein >>nicht/ kein / nicht mehr etc.<< enthalten sondern positiv formuliert sind.

Und jetzt zu Deinem Ziel. Trage es auf der nächsten Seite ein..



"Ich werde drei Mal pro Woche ins Fitnessstudio gehen,
um bis zu meinem Urlaub am 12. Juni 2022 zwei Kilo
abzunehmen."

"Ich werde neben meinem aktuellen Job jede Woche zwei
Bewerbungen schreiben, um innerhalb von 6 Monaten eine
neue Stelle im Marketing zu finden"

"Ich werde innerhalb der nächsten 2 Wochen mit meinem
Chef einen Termin vereinbaren, um zu erfahren welche
Aufstiegsmöglichkeiten es in der Firma für mich gibt."

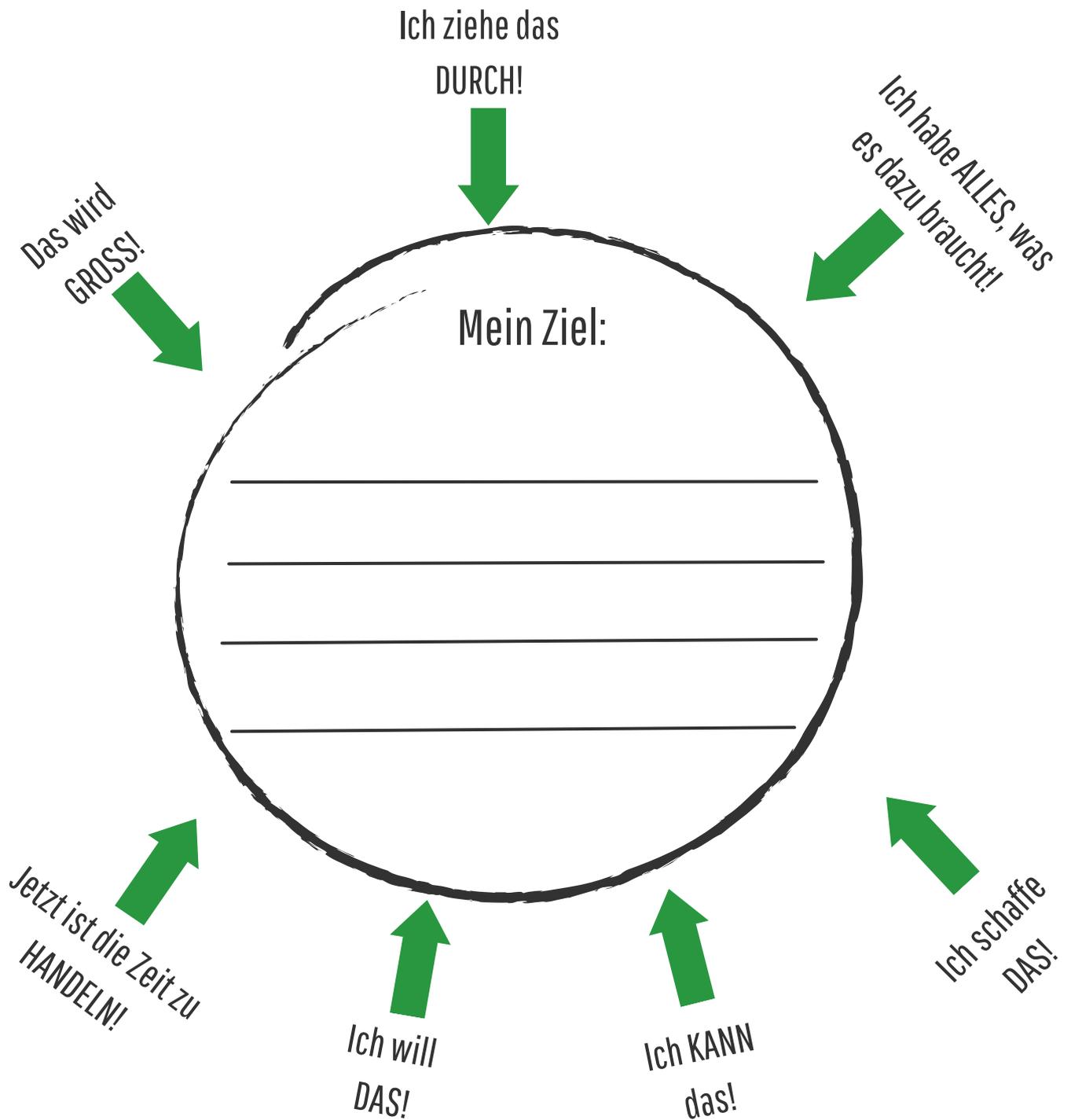
Ich vereinbare Montag einen Termin für ein Coaching (bei
Alltagsheldenbaumhaus.de), um meine Stärken und Talente
auszuloten und um herauszufinden, was ich beruflich will.





Alltagsheldenbaumhaus

Coaching Beratung Training



Und ich habe Erfolg weil, ...



Alltagsheldenbaumhaus

Coaching Beratung Training

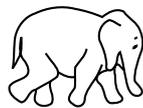
Die Top 5 Tipps für Deine erfolgreiche Umsetzung

Du hast Dein Ziel formuliert? Prima- dann kannst Du ja jetzt loslegen.

Wie isst man einen Elefanten?

Tipp 1

Antwort: in Scheiben! Große Herausforderungen erledigt man i.d.R. nie an einem Tag oder mit einem Mal. Mach es wie es in der Antwort beschrieben wurde. Große und schwierige Aufgaben, die gerne aufgeschoben werden, in kleine, leichter zu bewältigende Portionen aufteilen. Wenn Du eine Liste der zu erledigen Teilaufgaben hast, dann hast Du auch einen Überblick und aus dem großen zu überwindenden Berg sind nur noch anspruchsvolle Hügel übrig.



Gestalte Dir Dein Moodboard!

Tipp 2

Visualisiere Dir Dein Ziel und mache es Dir jeden Tag sichtbar. Was Du dafür brauchst? Einen Stapel Zeitungen und Zeitschriften, Klebstoff, eine Schere und einen Karton (ca. 70x40 cm), ein Portraitfoto von Dir. Das Bild von Dir klebst Du in die Mitte des Kartons. Jetzt schneidest Du alles aus, was passen könnte um Dein Ziel und Deine (positiven) Gefühle dazu auszudrücken. Es geht um die Aussage der Bilder auf emotionaler Ebene. Auch Gefühle lassen sich visualisieren. Vor dem aufkleben der einzelnen Bilder, Schriftzüge, etc. kannst Du es lose drapieren, um zu spüren ob es sich stimmig anfühlt, bevor Du es aufklebst. Suche Dir im Anschluss einen Platz wo du es häufig anschauen kannst. Am Bett, am Schreibtisch, in der Küche, etc. Das Moodboard wird Dir dabei helfen den Fokus zu behalten.





Alltagsheldenbaumhaus

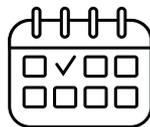
Coaching Beratung Training

Die Top 5 Tipps für Deine erfolgreiche Umsetzung

Mache ein Date aus

Tipp 3

Trotzdem kann es mal passieren, dass Du im Alltagsstress Dein Ziel ein wenig aus dem Fokus verlierst. Gerade die konkrete Planung und Umsetzung erfordert, je nach Größe der Herausforderung, auch viel Zeit. Vereinbare dazu einfach ein Date! Ein Date mit Dir sollte ab jetzt seinen festen Platz im Wochenplan haben. Und zwar nicht nur im Kopf, sondern schriftlich fixiert. Du erleichterst Dir die Arbeit, wenn Du das auch konkret kommunizierst, damit andere (Familienmitglieder, Partner, etc.) sich darauf einstellen können. Ein weiterer Vorteil: Störungsfreie Zeit ermöglicht es Dir effektiv zu arbeiten.



EAT THAT FROG

Tipp 4

Es wird immer auch Dinge geben, die Dir bei der Umsetzung schwerer fallen als andere oder Du Dich sogar unwohl dabei fühlst. Dann erledige gerade diese Aufgabe zu Beginn. Schlucke die Kröte (Eat that frog). Das Erfolgserlebnis motiviert Dich für den Rest des Tages.





Alltagsheldenbaumhaus

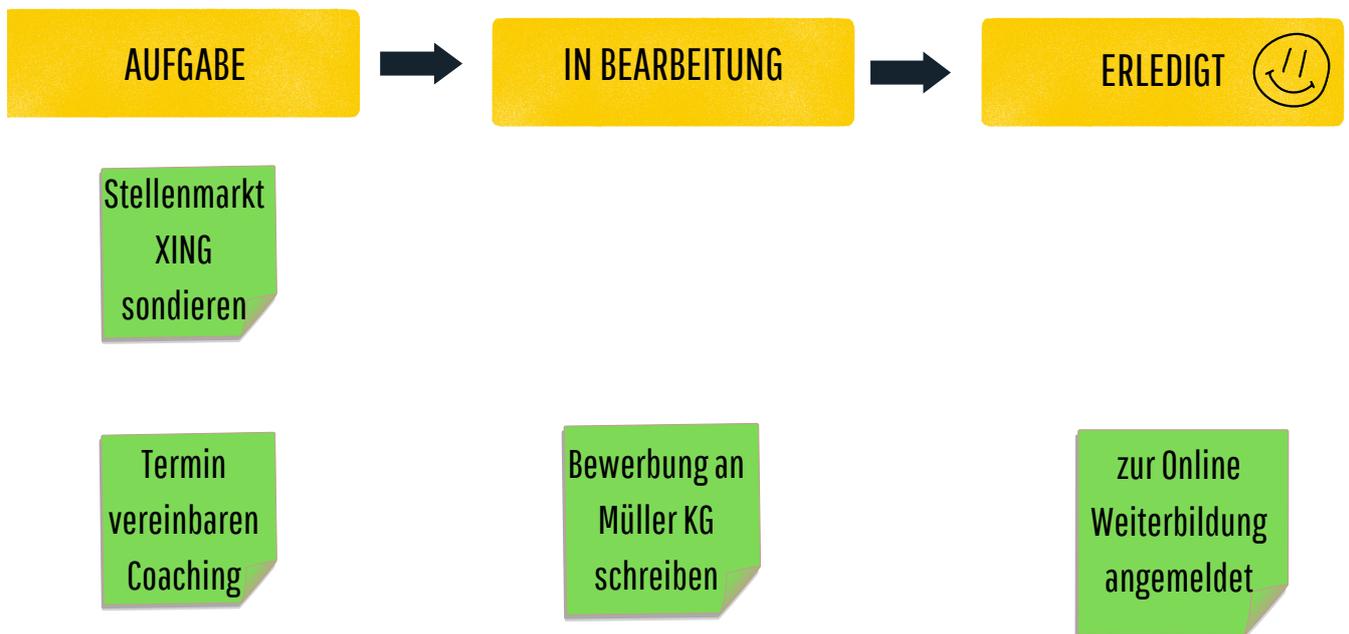
Coaching Beratung Training

Die Top 5 Tipps für Deine erfolgreiche Umsetzung

Behalte den Überblick

Tipps 5 Verzettele Dich nicht. Wie Dir das gelingen kann, erfährst Du jetzt:

Es gibt viele Methoden, die Du nutzen kannst. Das Kanban-Board ist ein Tool, mit dem sich Aufgaben und Arbeitsabläufe visualisieren lassen. Du hast so einen schnellen Überblick über deine Aufgaben und Fortschritte und es ist leicht umzusetzen. Ich nutze das in analoger (Old-school) Form, aber Du kannst auch eine digitale Variante nutzen. Dazu gleich mehr.



Das kannst Du auf einer magnetischen Tafel mit Karteikarten machen, aus einem großen Stück Karton und mit Post-its oder oder oder oder...sei kreativ.

Alternativ gibt es dazu auch diverse digitale Formate. Hier mal zwei kostenlose Varianten: Kanbantool und Kanbanier. Aber auch Evernote oder andere Tools verfügen aktuell über entsprechende Menüpunkte in Ihren Apps. Hier bieten die App-Stores viele Möglichkeiten, ganz nach Deinem Geschmack.



Alltagsheldenbaumhaus

Coaching Beratung Training



Top 10 der Ausreden



Statt meine „Ziele“ anzugehen, muss ich noch vorher unbedingt...

Sei ehrlich und schreibe mal alles auf, was Du noch machen musst bevor Du startest.

Beim nächsten Versuch aufzuschieben, wirst Du an Deine Liste denken.





Alltagsheldenbaumhaus

Coaching Beratung Training



Zu guter Letzt



So mein:e liebe:e Alltagsheld:in,

Deine (Methoden-) Werkzeugkiste ist jetzt noch ein wenig voller als zu Beginn. Ich wünsche Dir viel Erfolg bei der Umsetzung und der Anwendung der einzelnen Tools. Ich glaube, dass einige Wünsche und Ziele in Dir schlummern, die nur noch geweckt werden müssen. Du hast es in Deiner Hand! Es mag nicht einfach sein aber einer muss den Job ja machen. 😊

— sollte —

— hätte —

— könnte —

— würde —

MACHEN!!

Wichtig ist noch zu sagen, dass Herausforderungen auch immer Kraft und Energie kosten. Sollte die Verwirklichung Deiner Ziele vielleicht etwas stocken, dann überprüfe einfach mal, ob andere Dinge vielleicht gerade Deine (zeitliche und geistige) Aufmerksamkeit (zu) sehr beanspruchen. Dann gilt es da anzusetzen. Solltest Du bei der Verwirklichung Deiner Wünsche und Ziele Unterstützung benötigen oder Du Interesse an einem Coaching-Kompakt-Kurs haben, dann kannst Du mich hier finden:

www.alltagsheldenbaumhaus.de

Viele Grüße

Manuel Wienkamp