

Entwicklung von Zielen

Vom Problemzustand zum gewünschten Zustand

I. Schritt: Identifizieren Sie Ihren Problemzustand

Welchen Problemzustand (Problem, Verhalten, Angewohnheit usw.) wollen Sie verändern?

Mein Problem ist, dass ich _____ .

II. Schritt: Jetzt geht's los – Nun folgen verschiedene Möglichkeiten für die Entwicklung Ihres Ziels. Ihre Kombination macht sie hochwirksam.

1. Negativierung des Problemzustandes

Was wollen Sie unterbinden oder vermeiden?

Ich möchte aufhören _____ .

2. Das Gegenteil des Problemzustandes definieren:

Was ist das Gegenteil des Problemzustandes?

Ich möchte statt dessen _____ .

3. Definieren des gewünschten Zustands im Hinblick auf einen äußeren Bezugspunkt (Personen, Vorbilder)

Wer ist bereits jetzt in der Lage, einen gewünschten Zustand zu erreichen, der demjenigen ähnelt, den Sie anstreben?

Ich möchte handeln oder sein wie _____ .

4. Nutzen Sie zentrale Eigenschaften, um die Struktur des gewünschten Zustandes zu definieren

Welche wichtigen Charakteristika würden Sie in dem gewünschten Zustand äußern?

Ich möchte die Eigenschaften _____ verkörpern.

5. Nutzen und Erweitern existierender Ressourcen und Qualitäten

Welche mit Ihrem Zustand assoziierten Qualitäten haben Sie bereits oder möchten Sie gern in stärkerem Maße haben?

Ich möchte mehr _____ sein bzw. haben.

6. Handeln „als ob“ Sie Ihr Ziel bereits erreicht hätten

Wen Sie den Zustand, den Sie sich wünschen schon erreicht hätten, was würden Sie dann tun?

Wenn ich den Zustand, den ich mir wünsche, schon erreicht hätte, wäre ich

III. Schritt: Bedingungen für motivierende Ziele

Präzisieren Sie nun mit den folgenden Bedingen Ihr Ziel, damit es realistisch, motivierend und erreichbar ist.

1. Ergebnis – positiv formuliert:

Was wollen Sie?

2. Klarheit des Ziels – Beobachtbare Verhaltensdimensionen des Ergebnisses:

Woran genau erkennen Sie, dass Sie dieses Ziel erreicht haben? Welche Kriterien zeigen das Erreichen des Zieles an? Wie lassen sich die Kriterien testen?

3 Selbst-Erreichbarkeit: Sie können das Ziel selbst erreichen und aufrechterhalten

Was genau werden Sie tun um dieses Ziel zu erreichen?

4. Positives bleibt – Positive Absichten und Sekundärgewinne des Problemzustandes:

Welche in irgendeiner Hinsicht positiven Dinge entstehen aufgrund der Art, wie sie im Moment Dinge tun?

Wie können Sie sicherstellen, dass Sie auch bei Ihrer neuen Zielsetzung in den Genuss dieser Dinge kommen?

5. Beziehen Sie den Kontext mit ein:

Wen und was könnte das Erreichen dieses Zieles sonst noch beeinflussen?

Unter welchen Umständen würden Sie dieses Ergebnis erreichen wollen und unter welchen Umständen nicht?

Kontexte, in denen das Ergebnis erwünscht ist: _____

Kontexte, in denen das Ergebnis nicht erwünscht ist: _____
