

Ziele erreichen leicht gemacht

4 Gründe weshalb Ziele nicht erreicht werden...

Grund # 1: Umgebung – Mit wem umgibst Du Dich? Wo lebst Du? Wo arbeitest Du?

Bringen Dich die Menschen in Deiner Nähe zu Deinen Zielen, oder eher davon weg? Sind die Menschen in Deiner Umgebung positiv eingestellt, oder jammern sie ständig und ziehen Deine Stimmung in den Keller. Beschreibe die Situation:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Aktionsschritt: Welche konkrete Handlung kannst Du sofort machen, um Deine Situation zu optimieren? Schreibe sie auf und trage sie in Deinen Terminkalender ein.

.....
.....

Grund # 2: Innere Störungen

Welche Strukturen hast Du von Deiner Herkunftsfamilie übernommen, wenn es darum geht, seinen Herzenswünschen zu folgen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ziele erreichen leicht gemacht

Wie sprichst Du mit Dir selbst? Achte auf die Worte und Sätze, die Du immer wieder sagst und auch den Tonfall. Notiere, was Dir auffällt.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Welche inneren Anteile haben bei Dir häufig das Wort? (z. B. Perfektionist, Schweinehund, Sportliche, Sofa-Sitzer, Nörgler, Lustige, Hinausschieber...)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Welche inneren Sätze sagst Du häufig, wenn es darum geht etwas anzufangen? Dialog mit dem inneren „Schweinehund“.

-
-
-
-
-

Finde Deinen Motivationssatz:

.....

Ziele erreichen leicht gemacht

Was glaubst Du, wenn es um Zielerreichung geht? Oder darum, dass Du Dir Deine Herzenswünsche erfüllen darfst? Notiere Deine Glaubenssätze zu diesen Fragen:

-
-
-
-
-
-
-

Welche vergangenen Erlebnisse könnten Dich heute noch daran hindern, dass Du heute Deine Ziele erreichst – oder Dich nur schon auf den Weg machst?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

„Müssen-Sätze“ und „Sollen-Sätze“

Beobachte Deine „Müssen-Sätze“ und Sollen-Sätze und notiere sie hier:

-
-
-
-
-
-
-

Ziele erreichen leicht gemacht

Baue sie jetzt um in „Wollen, Können, Dürfen-Sätze“

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-