Ziele

2022

Fang nie an aufzuhören, höre nie auf anzufangen!

(Marcus Tullius Cicero)

Einführung

Arbeiten Sie kontinuierlich an diesem Plan, verändern Sie die Inhalte, fügen Sie neue Ziele hinzu und streichen Sie nicht mehr relevante Ziele. Machen Sie gelegentlich einen Zwischenstopp und reflektieren Sie:

- Wie realistisch sind die von mir gesetzten Ziele?
- Wo stehe ich derzeit bei meiner Zielerreichung?
- Was habe ich bereits erreicht?
- Wie hat sich dadurch mein Leben verbessert?
- Woran muss ich noch arbeiten?

Art: Ziele und Aktivitäten

1. *Messbare Ziele (MZ)*
   Körpergewicht 75kg, 90 Minuten pro Woche laufen, täglich 20 Minuten Klavier spielen, …
2. *Verbesserungsziele: Bereiche in welchen ich mich verbessern will (VZ)*
   Angenommen Sie möchten mehr Gelassenheit erlangen. Stellen Sie sich folgende Frage: Auf einer Skala von 1 bis 100, auf welcher 1 absolut nicht gelassen und 100 die volle Gelassenheit bedeutet, wo ordnen Sie sich derzeit ein? Am Ende des Jahres können Sie sich wieder diese Frage stellen und Ihren Fortschritt somit überprüfen. Achten Sie darauf, dass eine Verbesserung von 2%-3% schon sehr beachtlich ist.
3. *Aktivitäten (A)*
   Schreiben Sie auf, was Sie gerne regelmäßig machen möchten. Es ist viel wahrscheinlicher, dass Sie etwas regelmäßig machen, wenn Sie es verschriftlichen.

KF/MF/LF: Kurzfristige, mittelfristige und langfristige Ziele

Das Ziel für das Jahr 2022 ist als kurzfristiges Ziel zu verstehen. Daneben gibt es noch die Möglichkeit, sich ein mittelfristiges Ziel (MF) und ein langfristiges Ziel (LF) zu setzen. Bei einem mittelfristigen Ziel denken Sie an etwa 3 Jahre. Bei einem langfristigen Ziel an etwa 7 Jahre. Wo möchten Sie in 3 Jahren resp. 7 Jahre stehen?

Belohnung bei Zielerreichung

Bei der Belohnung geht es nicht darum, dass Sie sich mit materiellen Dingen vollstopfen. Es geht vielmehr um den Ausdruck der Freude über die Zielerreichung. Es geht darum, dass Sie Ihre Zielerreichung zelebrieren.
Durch die Schaffensfreude lernten wir über das Belohnungssystem gewisse Muster und Verhaltensweisen. Wollen wir diese nun ändern, so müssen wir, wie in jungen Jahren für Veränderungen wieder das Belohnungssystem im Sinn von Freude über das Erreichte, aktivieren.
Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst, eine Zielerreichung von 90% sollte für eine Belohnung genügen, aber vergessen Sie, sofern Sie Ihr Ziel erreichen, nicht darauf. Sofern dies geschieht wird sich Ihr „inneres System" das Vergessen merken und Ihre intrinsische Motivation wird zukünftig darunter leiden.

Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe, um an Ihren Zielen zu arbeiten. Ich wünsche Ihnen alles Gute und viel Spaß damit.

© Gerold Walter Coaching

Gesundheitsziele

(Körpergewicht, Fitness, Ausdauer, Yoga, Handicap, …)

Ziel	Art	2022	MF/LF	Belohnung

© Gerold Walter Coaching

Berufliche und finanzielle Ziele

(Einkommen, Umsatz, Kunden, Klienten, Projektziele, Optimierungen, Neustart, ...)

Ziel	Art	2022	MF/LF	Belohnung

© Gerold Walter Coaching

Soziale und familiäre Ziele

(Familienfeste, Bindungen, Abgrenzung, Auflösung, Versöhnung, Freundschaft, …)

Ziel	Art	2022	MF/LF	Belohnung

© Gerold Walter Coaching

Mentale, spirituelle, sonstige Ziele

(Neue Fremdsprache lernen, Musikinstrument lernen, Meditation, Träume, innerer Friede, Sex, ...)

Ziel	Art	2022	MF/LF	Belohnung

© Gerold Walter Coaching