

Eigene Ziele ergründen

Um sich mit Ihren Ansprüchen und Erwartungen auseinandersetzen zu können, ist es im ersten Schritt wichtig, dass Sie Ihre persönlichen Ziele kennen.



Der IST-Zustand:

Nutzen Sie zunächst die freien Zeilen, um Ihre aktuelle Situation zu beschreiben. Schreiben Sie auf, was Sie bedrückt und beschäftigt, wohin Sie Ihre Zeit und Energie investieren.

Was gefällt Ihnen aktuell in Ihrem Leben?

Was stört Sie derzeit in Ihrem Leben?

Darauf aufbauend: Was möchten Sie konkret verändern?



Der SOLL-Zustand:

Nachdem Sie Ihre aktuelle Situation beschrieben haben, legen Sie nun Ihren Fokus auf das, was Sie wollen: Ihre Ziele. Haben Sie gerade vor allem Negatives zu Ihrem „IST“-Zustand notiert? Dann ist es jetzt Zeit für einen Blickwechsel auf das, was Sie erreichen wollen. Das bedeutet, dass Sie sich nun auf den SOLL-Zustand als positives Ziel konzentrieren. Verharren Sie nicht auf dem Negativen.



Präventa

Lesen Sie sich zunächst bitte die Begriffe in der folgenden Tabelle durch und stellen Sie sich diese bildhaft vor. Unterstreichen Sie dabei die Begriffe, welche Sie spontan stark positiv ansprechen. Hören Sie dabei einfach auf Ihr Bauchgefühl: Welche Begriffe fühlen sich „richtig“ für Sie an? Welche sind Ihnen wichtig? Welche Begriffe haben die stärkste Wirkung auf Sie?

Balance	Gleichgewicht	Zufriedenheit	Vielfalt	Passung	Gerechtigkeit
Harmonie	Schönheit	Ruhe	Frieden	Stille	Glück
Erfüllung	Liebe	Treue	Freundschaft	Wärme	Abwechslung
Freiheit	Licht	Lachen	Kinder	Gesundheit	Sport
Tanzen	Spielen	Anerkennung	Lob	Sonne	Meer
Strand	Sofa	Küche	Duft	Musik	Haustier
Wertschätzung	Gemütlich	Urlaub	erfüllend	Mut	Zusammenhalt
Leichtigkeit	Ruhm	Unabhängigkeit	Fantasie	Individualität	Gute Laune
Geborgenheit	Freude	Großzügigkeit	Erfolg	Freiheit	Besonnenheit
Charisma	Beharrlich	Fülle	Heimat	Interesse	Leidenschaft
Humor	Kreativität	Loyalität	Offenheit	Rücksicht	Respekt
Reichtum	Selbstverwirklichung	Veränderung	Vergnügen	Tatkraft	Wahrhaftigkeit
Weitblick	Zusammenhalt	Natur	Lebendig	Stark	Schön

Suchen Sie sich nun die fünf Begriffe raus, die Ihnen am wichtigsten sind. Welche Begriffe haben aktuell für Sie die größte Bedeutung – auch in Bezug auf Ihren konkreten Veränderungswunsch. Bitte notieren Sie die Begriffe im Folgenden:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Präventa

Was haben diese fünf Begriffe gerade für eine Bedeutung in Ihrem Leben? Und in der Vergangenheit? Warum haben Sie gerade diese Begriffe ausgesucht? Welche Rolle wünschen Sie sich für diese Begriffe in Zukunft? Lassen Sie sich Zeit hierfür.

1. Begriff

2. Begriff

3. Begriff

4. Begriff

5. Begriff



Ableitung Ihres Ziels/Ihrer Ziele

Im letzten Schritt geht es nun darum, dass Sie Ihr Ziel/Ihre Ziele für Ihren SOLL-Zustand für sich notieren. Schauen Sie sich dabei Ihre fünf Begriffe an und welche Rolle diese in Zukunft für Sie spielen sollen. Daraus leiten Sie dann ein oder mehrere Ziele ab.

Waren Ihre Begriffe zum Beispiel „Leichtigkeit“, „Urlaub“, „gute Laune“, „Kinder“ und „Liebe“, so könnte ein Ziel lauten: „Ich möchte ab jetzt mehr Zeit mit meiner Familie verbringen und diese genießen, indem ich geistig sowie körperlich präsent bin.“

Waren Ihre Begriffe hingegen möglicherweise „Wertschätzung“, „Tatkraft“, „Erfolg“, „Individualität“ und „Veränderung“, so könnte ein Ziel lauten: „Ich möchte beruflich vorankommen und daher großes Engagement zeigen, um mich weiterzuentwickeln.“

Denken Sie dabei immer daran, dass Sie Ihre Ziele für sich selbst formulieren. Es geht nicht darum, Ziele zu formulieren, die anderen gefallen.

Notieren Sie sich Ihr Ziel/Ihre Ziele im Folgenden:

Quelle: Kauffeld, S., Gessnitzer, S. & Bargmann, C. (in prep.) Das Selbstcoaching-Workbook zu Werten, Motiven und Kompetenzen. Mit VaMoS innere Konflikte aufdecken und im Selbstcoaching bearbeiten.