7 Impulse für ein ressourcenorientiertes Ziel-Tuning

Menschen erreichen ihre Ziele umso erfolgreicher, je mehr diese von echten Absichten begleitet sind. Diese Absichten sind an starken positiven, auch körperlich spürbaren, Gefühlen zu diesen Zielen zu erkennen. Nur wenn sie vorhanden sind, gelingen Diätpläne, Raucherentwöhnung und auch Mitarbeiter- und Kundengespräche wirklich.

1 Am wichtigsten ist, dass Sie ein klares konkretes Zielbild vor Ihrem inneren Auge haben. Daher formulieren Sie Ihr Ziel so konkret wie möglich. Notieren Sie es.

2 Notieren Sie sich, welche Dinge genau in dem Zielbild zu sehen, zu hören, vielleicht auch zu riechen und zu schmecken sind? Was spüren Sie genau wo im Körper? Je mehr Sinne beteiligt sind, je größer wird die Absicht, dieses Ziel zu erreichen.

3 Sprechen Sie sich immer wieder laut Ihr Ziel vor (oder besser noch: lassen Sie es sich von einer anderen Person vorlesen). Spüren Sie jedes Mal genau in Ihren Körper. Wo tut es gut? Diese Stellen sind Ihre Anker. Ändern Sie ggf. die Formulierung. (Hinweis: Sie kennen das: je nachdem, wie man Ihren Namen ausspricht, reagieren Sie positiv oder nicht.)

4 Zeichnen Sie zwei senkrechte Linien mit einer Skalierung von 0-100. Die eine steht für Ihre negative Gefühle, die andere für die positiven. Checken Sie Ihre Zielformulierung anhand dieser beiden Skalen. Kreuzen Sie ehrlich den Status Plus/Minus-Gefühle an. Sobald ein negatives Gefühl (Zweifel?) auftaucht, modifizieren Sie das Ziel bzw. dessen Formulierung. Das gleiche gilt für einen positiven Wert unter 70. Erst, wenn das Ziel stimmig ist, hat es einen Sinn für Sie und gibt Ihnen Kraft!

5 Entdecken Sie Ihre Ressourcen und Kraftquellen. Welche Dinge, Eigenschaften, Menschen, Orte etc. tun Ihnen gut? Welche Ihrer Stärken können Sie (noch mehr) nutzen? Das alles sind Ihre Ressourcen auf dem Weg zum Ziel.

6 Sorgen Sie für ein wirksames Rückfallmanagement. Sorgen Sie für den Plan B, wenn etwas auf dem Weg zum Ziel schiefgehen sollte. Erarbeiten Sie dazu Wenn-dann Pläne. (Lesen Sie dazu mein BLOG zur WOOP- und Transferstärke-.Methode)

7 Setzen Sie sich ggf. Teilziele und verfahren Sie damit so wie oben. Feiern Sie dann Teilerfolge.