

## Checkliste/Spickzettel

Lass Deine Wünsche Wirklichkeit werden!

Von Silke Baumann



Die Art und Weise, wie wir unsere Ziele formulieren ist die Form die wir unseren Wünschen geben.

Ist die Form zu schwach kann dann die Aktion stark sein?

Die Qualität der Ziele bestimmt die Qualität des Handelns und die der Ergebnisse. Wir erhalten in der Regel das, was wir vorher formuliert haben. Wie nun aber die Wünsche aus der Traumwelt herausholen und Wirklichkeit werden zu lassen? Wie aber meine Ziele richtig formulieren?

Was wir brauchen ist eine einfache Schritt für Schritt-Anleitung.

Denn Wünsche werden dann wahr, wenn wir sie in umsetzbare Schritte und Ziele umbauen.

### **Die SMART-Formel**

Mit der „SMART-Formel“ baust Du Deine Wünsche um in Ziele, und gestaltest für Sie einen konkreten Aktions- und Handlungsplan.

Nimm jetzt Deine Wünsche und geben ihnen den positiven und konkreten Schub, den sie brauchen, um Wirklichkeit zu werden.

Übrigens, Dein Wunsch kann groß und visionär sein. Er sollte aber in einzelne Schritte teilbar und gangbar sein.

### **Deine „SMART-Ziele“**

#### **B = (bedeutsam)**

Das Ziel hat eine wirkliche Bedeutung für Dich.

Schaffe dafür eine aktive und bewusste Vision! Falls Du Probleme hast, Dich selbst im Ziel zu sehen, dann solltest Du stutzig werden und es nochmals hinterfragen. Ist es wirklich Dein Ziel oder versuchst Du irgendwelche Erwartungen zu erfüllen? Höre auf Deine innere Stimme und justieren Dein Ziel nach! Wenn Du etwas im tiefsten Grunde Deines Wesens willst, kannst Du Dir das auch vorher vorstellen und als Bild sehen.

### E = (emotional)

Das Ziel bewegt Dich emotional, Du hast Herzklopfen.

Formuliere positiv! Überprüfe, ob Du genau festgelegt hast, was Du tatsächlich erreichen willst.

Negativformulierungen sind nicht immer nur nicht, sondern auch kein, un... (unsicher)...los (sorglos),...frei (angstfrei).

Vielleicht hilft Dir auch die Frage: Was ist denn stattdessen, wenn ich z.B. angstfrei bin?

### S = Das Ziel ist spezifisch

formuliert. Also nicht: „Ich möchte öfter ins Fitnessstudio gehen.“ Sondern:

„Ich gehe zwei Mal in der Woche ins Fitnessstudio.“ Schreibe Dein Ziel so präzise wie möglich auf.

Überprüfe, ob auch keine ungenauen Begriffe enthalten sind wie z.B.: viel, mehr, weniger, besser (viel Geld, mehr Freizeit, weniger wiegen, meine Arbeit zukünftig besser machen).

### M = Das Ziel ist messbar

d.h. Du kannst klar erkennen, wann Du das Ziel erreicht hast. Du hast Dein Ziel mit einer konkreten Zahl verbunden, z.B. „Bis zum 31. Oktober 20.. habe ich 20 spanisch-Lektionen gelernt.“

### A = Das Ziel ist für Dich attraktiv.

Es hat für Dich einen so hohen Wert, dass Du bereit bist, einen gewissen Einsatz dafür zu leisten. Das Ziel ist bekömmlich, es schadet Dir nicht- tut Dir gut.

### R = Das Ziel ist realistisch.

d.h. Du bist in der Lage, das Ziel zu erreichen, wenn Du kontinuierlich daran arbeitest.

Dein Ziel darf Dich fordern, aber es sollte Dich nicht überfordern.

Wenn diese Gefahr besteht, dann brich das sehr große Ziel in kleinere Unterziele herunter.

### T = Mein Ziel ist terminlich fixiert.

Nicht: „Ich werde bald anfangen, gesund zu essen.“ Sondern: „Ich beginne am 1. Februar 20.. damit, mich gesund zu ernähren. Ich werde zwei Mal in der Woche einen Gemüsetag einlegen. Schreibe Dein Ziel in der Gegenwart z.B.: Ich wiege 70 Kg, oder ich habe ... Einnahmen

### Lösungsfilm/Visualisierungsübung:

Stelle Dir vor, Du hast Dein Ziel bereits erreicht! Du kannst Dich schon jetzt in der Zielsituation sehen. Du bist die Hauptperson in dieser Zielsituation. Mal Dir Deine Zielsituation mit so vielen Details wie möglich aus (Farbe, Duft, Umgebung, Begleiter, Musik, Emotionen...)

### Zielsetzungs- und-Erreichungstipps:

- Drücke das Ziel in der Gegenwartsform aus (statt: „Ich will in ein kleines Haus oder eine Wohnung mit Garten ziehen.“ – besser: „Ich wohne in einem kleinen Haus oder einer Wohnung mit Garten.“) Wollen kannst Du Dein ganzes Leben lang, bis Du stirbst!
- Schreibe Deine Ziele auf! Schon das Aufschreiben unserer Ziele allein erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass wir sie erreichen, um ein Vielfaches!

- Teile Deine Ziele mit anderen – Teile Deine Ziele mit Menschen, die Dich unterstützen und die selbst in ihrem Leben wichtige Ziele erreicht haben. Menschen, für die Träume nicht nur Quatsch sind, sondern Wachstumsmotoren!
- Überprüfe Deine Ziele regelmäßig – am besten wöchentlich. So bleiben sie in Deinem Bewusstsein haften und unterstützen Dich dabei, Deine Aktionen an Deinen Zielen auszurichten.
- Überlege Dir schon jetzt, wie Du Dich belohnen kannst, sobald Du eines Deiner Ziele oder Zwischenziele erreicht hast. Ein echter Grund zu feiern!
- Je mehr Raum für Inspiration und Freude Du bei dieser Übung hast, desto besser. Setze Dich an ein stilles Ort, an dem Du Dich wohlfühlst. Vielleicht unterstützt es Dich dabei Musik zu hören, die Dich stimuliert und bewegt?
  - Stell Dich selbst darauf ein, in dieser Übung einen wichtigen Schritt für Dich zu tun.
- Notiere Dir beflügelnde Lieblingssongs und nenne diese Songliste meiner Ziele. Immer wenn Du diese Songs hörst, erwacht in Dir die Energie und Aufbruchsstimmung von jetzt. Du kannst Dir auch ein Symbol an eine Stelle hängen, an der Du Dich oft aufhältst und die Dich an Dein Ziel immer wieder erinnert.
- Zeichne oder erstelle ein Visionsbild von Deinen Zielen, wie es sein wird, wenn Du sie erreicht hast.

## Wie Du Deinen „inneren Kritiker“ mit einem konkreten Plan in die Schranken weisen kannst:

Was hindert uns eigentlich daran, das zu leben, was wir uns wirklich wünschen? Für die meisten steckt der Hauptverhinderer in uns selbst. Er lebt in uns und scheint nur darauf zu warten, unsere Träume und Wünsche anzugreifen.

Der „Innere Kritiker“, das sind Deine inneren, angelernten Überzeugungen, die Dir weismachen wollen, dass Deine Ideen oder Vorhaben doch gar nicht funktionieren können.

Diese Überzeugungen flüstern Dir ein:

„Das geht sowieso nicht. Das kannst Du nicht. Dafür bist Du zu alt – oder auch: Dafür bist Du zu unerfahren oder zu jung. Das, was Du Dir vornehmen willst ist gefährlich. Meinst Du, man hat GERADE AUF DICH gewartet? Da wirst Du nix verdienen“ ...

Wenn dieser „Innere Kritiker“ wieder einmal mit aller Macht versucht, Deine Ideen madig zu machen, dann solltest Du versuchen, ihn zunächst einmal strikt auszubremsen. Du könntest ihm ein STOP-Schild vor die Nase halten und ihn auffordern geduldig zu warten, bis Dein Plan konkreter wird.

Du kannst ihm entgegenen: „Warte doch erst einmal, bis Du das Projekt detaillierter kennst – dann kannst Du ja immer noch Einwände bringen!“

Mein Tipp an alle mit starkem inneren Kritiker:

Erst mal niederschreiben (am besten anhand der SMART-Ziele), welche Schritte Du gehen willst, damit Deine Idee oder Dein Vorhaben Wirklichkeit werden kann.

Indem Du diesem „Umsatzplan“ den Vortritt einräumst, eröffnest Du Deinen Ideen und Vorhaben die Chance, dem eigenen Kritiker souveräner zu begegnen und zu bestehen.

### Deine Umsetzung:

1. Notiere nun Deine wichtigsten SMART-Ziele.
2. Welcher ist jetzt für Dich persönlich der Bedeutsamste, der der Dich am meisten berührt?  
Markiere Deinen wichtigsten Wunsch, und umrande ihn farbig.  
Diesen wichtigsten Wunsch holst Du nun aus der Traumwelt in die Wirklichkeit.  
Die anderen Wünsche kannst Du natürlich genauso in konkrete Ziele umsetzen. Du solltest allerdings darauf achten, Dir nicht zu viel auf einmal vorzunehmen, sonst besteht die Gefahr Dich zu verzetteln.
2. Erstelle anschließend Deinen Handlungsplan:  
Wende die Rückwärtsmethode an, um die Aktionen zu identifizieren, die Du ausführen musst, um an Dein Ziel zu gelangen. Stell Dir einen Moment lang vor, dass Du Dein Ziel bereits erreicht hast, und gehe rückwärts die Schritte (Meilensteine) durch, die davor liegen.

Vielleicht hilft Dir dieses Schema für Deine Ziele dabei:

#### SMART-Ziel 1:

Meilenstein	bis:
Meilenstein	bis
Meilenstein	bis

Ich wünsche Dir viel Spaß bei Deiner Zielformulierung und Umsetzung!!!

Deine

Silke Baumann