

2.3 Ziele - Übungen

1) Rückblick auf deine bereits erreichten Ziele.

Bevor wir mit deinen ganz konkreten Zielen starten, blicken wir noch einmal zurück. Hast du manchmal das Gefühl, das nichts weitergeht? Bei all deinen Zielen, Planungen und ToDos vergisst du vielleicht oft, was du in deinem Leben schon alles geleistet hast. Und reflektierst zu kurzfristig. Deshalb machen wir vorab einmal einen Rückblick, damit du dir bewusst machst, was du schon alles erreicht hast.

1a. Was hast du in deinem Leben schon alles geleistet? Nenne hier 10 Ziele, die du schon erreicht hast:

1b) Auf welches davon bist du am meisten stolz? Und warum?

Jetzt ist die Zeit gekommen, um konkret zu werden. Welche konkreten Ziele und Meilensteine kannst du dir basierend auf deiner Lebensaufgabe im Hinblick auf deine Träume setzen?

2. Setz' dir deine ganz persönlichen Ziele – beruflich und privat.

2a) Wo siehst du dich in drei Jahren?

2b) Wo in einem Jahr?

2. Welche konkreten ToDos ergeben sich daraus?

2a) Im kommenden Jahr?

ToDo	Zeitaufwand in Tagen	Bis wann (Datum)

2b) Welche in diesem Monat?

ToDo	Zeitaufwand in Stunden	Bis wann (Datum)

2c) Was ist das erste Ziel, das du JETZT angehen wirst?

3) Kontrolliere dich selbst.

Nachdem du deine Monatsziele festgelegt hast, stell' dir eine Erinnerung in einem Monat, um dich zu kontrollieren. Hast du deine Ziele erreicht?

- Wenn ja: Super! Geht noch mehr?
- Wenn nein? Warum nicht? Was hat dich daran gehindert, sie zu erreichen?

4) Stimmen deine Ziele und ToDos mit deinen Potenzialen überein?

Nimm' noch einmal deine ausgearbeiteten Werte & Stärken dazu und schau' ob deine Ziele und ToDos darauf aufbauen? Falls nicht: Wer könnte dich unterstützen? Wen könntest du um Hilfe bitten? Oder streichst du das ein oder andere Ziel/ToDo lieber wieder weg?

5) Tipps für deine ToDos und dein Time-Management

- Setz' dir Prioritäten. Ein Ziel nach dem anderen statt mehrere parallel.
- Nimm' dir für jedes ToDo einen bestimmten Zeitraum vor und stell' dir einen Wecker. Somit vermeidest du die Gefahr, zu trödeln oder dich im Detail zu verlieren.
- Schalte die äußeren Einflüsse so gut es geht aus: Telefon, Emails, Gespräche, Radio... Jeder Reiz, der dich aus deinem Fokus reißt, lenkt dich ab. Aus der Hirnforschung wissen wir, dass es nach jeder Ablenkung bis zu 17 Minuten (!) dauern kann, um wieder so richtig im Fokus/Flow zu sein.
- Beantworte deine Nachrichten in fixen Zeiträumen anstatt ständig erreichbar zu sein bzw. zurückzuschreiben, zB Vormittag von 11:30-12h und abends von 18:30-19:00h. Du kannst generell deine Online-Zeit (Social Media, News usw...) so kompakt gestalten, um mehr Zeit für dich zu gewinnen. Abgesehen von der Zeit, geht es auch um die verschwendete Energie. Eine kurze Nachricht kann dich unbewusst oft viel mehr beschäftigen als du glaubst.