

Zielsetzung und Erarbeitung einer Lebensvision

Wir haben es uns für Sie zur Aufgabe gemacht, die erfolgreichsten Methoden aus unserer Beratungs- und Trainingspraxis sowie die wesentlichsten Bücher, Zeitschriften und Videos zum Thema «Erfolg» auszuwerten und haben dabei erkannt, dass es insgesamt 5 Lebensbereiche gibt, die für unseren Erfolg ausschlaggebend sind:

1. Das Setzen von Zielen und Visionen
2. Die Gestaltung und das Investment in unsere sozialen Beziehungen
3. Die Konsolidierung, Sicherung und Vermehrung unserer Finanzen
4. Die Erhaltung unserer Gesundheit
5. Der sinnvolle und professionelle Umgang mit unseren Emotionen und Stimmungen

In einer Internet-Serie erhalten Sie in den nächsten 5 Monaten die Gelegenheit, Ihren privaten und beruflichen Erfolg in diesen Lebensbereichen deutlich zu steigern. Für die Umsetzung unserer Tipps für Ihren Erfolg in den 4 Wochen bis zum nächsten Erfolgstipp des Monats wünschen wir Ihnen bereits jetzt viel Erfolg, denn Sie wissen ja: Erfolgreich zu sein bedeutet, nach dem Höchsten in uns zu streben, um der Beste zu werden, der wir sein können (John Wooden). Und das beginnt immer damit, dass Sie beginnen, zu handeln!

Rechtzeitig zum Jahresende 1998 wollen wir Sie im ersten Baustein des ganzheitlichen Erfolgs, der **Zielsetzung und Erarbeitung einer Lebensvision** unterstützen.

Zielsetzung und Erarbeitung einer Lebensvision

Der Begriff der Vision ist vielfach in den merkwürdigsten Zusammenhängen gebraucht worden. Wir stimmen mit Alexander Christiani (einem der renomiertesten Trainer in Deutschland) überein, dass der wesentliche Unterschied zwischen Vision und Zielen darin liegt, dass

- Ihre Vision beschreiben soll, *warum* Sie etwas tun, also die «Sinnfrage» Ihres Lebens zum Inhalt hat und
- Ihre Ziele dann darauf aufbauend beschreiben, *was* Sie *wie* tun müssen, um Ihre Vision Wirklichkeit werden zu lassen

Um Ihnen die Gelegenheit zu geben, nicht allzu «wissenschaftlich» an die Erarbeitung Ihrer Vision heranzugehen (wir wollen Ihnen hier ja konkrete und «schnelle» Methoden anbieten), empfehlen wir Ihnen folgende Vorgehensweise:

- Stellen Sie sich bitte vor, über Sie würde ein Dokumentarfilm gedreht, der einen «typischen» Tag in Ihrem erfolgreichen Leben zeigt
- Gehen Sie nun davon aus, dass Sie bereits alle Ihre Ziele so erreicht haben, wie Sie es sich vorstellen und «schreiben» Sie nun mental das Drehbuch für Ihren Film, d.h.
 - Setzen oder legen Sie sich bequem hin
 - «Träumen» Sie bildhaft, wie Sie morgens aufstehen (z.B. in Ihrem Wunschhaus mit Ihrem Wunschpartner an Ihrer Seite), zur Arbeit gehen oder fahren (z.B. mit dem Fahrrad, wie Sie es sich aus gesundheitlichen Gründen zum Ziel gesetzt haben oder mit Ihrem Wunschauto), Ihre Arbeit verrichten (z.B. gut organisiert und ohne Zeitdruck, verständnisvoll für Ihre Mitarbeiter und hart in der «Sache»), wieder nach Hause zurückkehren (z.B. um Ihrem Hobby nachzugehen oder sich im Kreis der Familie zu treffen) oder sich in einem anderen Bereich engagieren (z.B. im Sportverein oder in einer politischen/gemeinnützigen Organisation), bevor Sie zu Bett gehen, Ihren Tag abschließen (z.B. mit den Eintragungen in ihrem Erfolgstagebuch) usw.

Wiederholen Sie ab heute mindestens 21 Tage konsequent 1x pro Tag diese mentale Übung und Ihr Unterbewußtsein wird Ihnen bei der Erreichung Ihrer Ziele zur Seite stehen. **Nun können Sie mit dieser Idee Ihres Wunschtages Ihre kurz-, mittel- und langfristigen Ziele erarbeiten. Nachfolgend finden Sie die wesentlichen methodischen Schritte dazu beschrieben.**

Methodische Schritte zur Zielerarbeitung

1. Schritt:

Beantworten Sie die Frage «Was will ich?», indem Sie

- Ihre Wünsche und Ziele auf dem Arbeitsblatt, auf Karten oder mittels eines Mind-Map notieren

- Sich besonders bei diesem ersten Schritt viel «Zeit» lassen
- Methoden des Mentaltrainings und der Imagination (z.B. Traumreisen) anwenden

2. Schritt:

Klären Sie jetzt mit der Frage «Was kann ich?», ob Ihre im 1. Schritt notierten Wünsche und Ziele zu Ihren Stärken und Potentialen passen, indem Sie

- Ihre Stärken und Potentiale mit den Wünschen und Zielen abgleichen
- Hierzu ggf. zuerst Ihre Stärken und Potentiale ermitteln müssen (z.B. mit PSA/PST; der FOUNDATIONS-Methode, anhand einer Selbstanalyse usw.)
- Für die Wünsche und Ziele, die nicht zu Ihren Stärken und Schwächen passen, Ersatzziele prüfen

3. Schritt:

Prüfen Sie nun im Rahmen der Ziel-Mittel-Analyse, welche Investitionen Sie für die Erreichung der Ziele tätigen müssen und zwar

- in finanzieller, zeitlicher und emotionaler Hinsicht
- im Hinblick auf die Bewältigung von möglichen Engpässen (Konflikte, Widerstände ...)

4. Schritt:

Beginnen Sie nun, Ihre Zielpyramide zu erstellen, indem Sie Ihre verbliebenen Wünsche und Ziele zeitlich nach kurzfristigen, mittelfristigen und langfristigen Zielen sortieren, wobei Sie beachten sollten, dass

- kurzfristige Ziele den Zeitraum eines Jahres umfassen (also z.B. 1999)
- mittelfristige Ziele den Zeitraum von 5 Jahren - die früher verwandte Periodenlänge von 7 Jahren ist zwischenzeitlich aufgrund soziologischer Untersuchungen angepaßt (verringert) worden - umfassen (also z.B. 2000 bis 2005)
- langfristige Ziele den gesamten Zeitraum umfassen, der mehr als 5 Jahre in der Zukunft liegt (also 2006 und später)
- Sie bereits jetzt erkennen können, ob sich aufgrund der Anzahl von Zielen/Wünschen im jeweiligen Zielbereich, Engpässe hinsichtlich der Zeit

- oder Energie ergeben könnten
- Sie dann Ihre Wünsche/Ziele durch ein «Verschieben auf der Zeitachse (in die Zukunft)» anpassen müssen

5. Schritt:

Stellen Sie jetzt Ihre Zielpyramide fertig, indem Sie die zeitlich sortierten Wünsche und Ziele in den jeweiligen Zielbereichen thematisch sortieren, um so Ihre Schlüsselbereiche festzulegen, hierzu sollten Sie

- die Wünsche anlog zu der zeitlichen Sortierung nun «thematisch» sortieren
- Abhängigkeiten der Themenbereiche in den jeweiligen Zielbereichen mit anderen Zielbereichen feststellen
- die gffs. fehlenden Wünsche/Ziele in einzelnen Zielbereichen nacherfassen und gemäß Schritt 2 und 3 ebenfalls prüfen

6. Schritt:

Formulieren Sie nun die Jahresziele arbeitsmethodisch «richtig» (d.h. konkret, schriftlich, positiv und terminiert) und leiten Sie daraus die notwendigen Aktivitäten zur Zielerreichung ab.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen im Januar 1999 im ErfolgsTipp des Monats die Gestaltung und das Investment in Ihre sozialen Beziehungen zu verbessern. Bis dahin: Viel Erfolg!

Wenn Sie darüber hinaus noch inhaltliche Fragen oder Anregungen zum Erfolgstipp haben, so stehen wir Ihnen selbstverständlich wie immer gerne für Ihre Fragen oder den Gedankenaustausch zur Verfügung. Eine kurze mail an <mailto:info@jbt.de> genügt.