



## Wie Sie gute Ziele für 20\_\_ finden und erreichen!

Wenn wir zu uns passende Ziele finden wollen, sollten wir uns bewusst machen, was uns gut trägt im Leben und womit wir noch unzufrieden sind. Machen Sie daher als Erstes eine **Bilanz für das ablaufende Jahr**.

Dazu betrachten Sie Ihr Leben im letzten Jahr anhand von zwölf Säulen. Wie ging es Ihnen mit den einzelnen Lebensbereichen? Eine 1 bedeutet: „Hier ist großer Verbesserungsbedarf“, eine 10: „Hier ist alles bestens!“ Schraffieren Sie die Strecke von 1 bis zum jeweils erreichten Skalenwert oder malen Sie sie komplett aus. Das macht das letzte Jahr auch optisch schön sichtbar!

### Beispiele, wie die Bilanz aussehen könnte:

- Gesundheitlich war ich weitgehend in Ordnung > 8
- Fit? Nicht so sehr. Ich fange das Schnaufen an, wenn ich nur zwei Stockwerke hoch muss > 2
- Meine Arbeit gefällt mir sehr gut/Ich war sehr mit meinen Leistungen zufrieden > 8
- Die Bezahlung ist nicht angemessen > 3
- Ich habe gut für Notfälle vorgesorgt. Oder: Als Selbständige/r habe ich genügend Rücklagen, um ruhig schlafen zu können > 9
- An meiner Wohnung gefällt mir einiges nicht > 5
- Die Kontakte zu meiner Familie sind richtig wohltuend und weitgehend konfliktfrei > 8
- Ich bin mit meiner Beziehung zufrieden/Für Singles: Ich lebe gerne alleine > 9
- Ich habe gute Freunde, auf die ich mich verlassen kann > 7
- Mit meiner Partnerschaft war ich sehr zufrieden/Single: ich lebe gerne alleine > 9
- Ich hab mir zu wenig von dem gegönnt, was mir Spaß macht (z. B. ins Konzert gehen, Theaterbesuche, kleine Ausflüge, Reisen) > 4
- Ich habe mir zu wenig Zeit für meine Entwicklung genommen, wie lesen, Fortbildungen machen, eine Fähigkeit verbessern, die mir wichtig ist > 4
- Ordnung? Oh je, der Keller ... > 3

### Mein Zufriedenheitsbarometer für das Jahr .....

10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>Gesundheit</b>	<b>Fitness</b>	<b>Wohnen</b>	<b>Arbeit</b>	<b>Einnahmen</b>	<b>Sicherheit</b>	<b>Familie</b>	<b>Partnerschaft</b>	<b>Freunde</b>	<b>Spaß</b>	<b>Entwicklung</b>	<b>Ordnung</b>

## Wie Sie mit den Ergebnissen weiterarbeiten können:

Am besten, Sie lassen jetzt das „Zufriedenheitsbarometer“ einen Tag liegen. In der Zwischenzeit arbeitet es in Ihrem Unbewussten, so dass Sie folgende Entscheidung sehr wahrscheinlich leicht fällen können:

Welche DREI Lebensbereiche (es dürfen auch weniger sein!) möchten Sie verbessern? Wählen Sie dabei die drei Bereiche aus, die Sie am stärksten „anspringen“. Das müssen keineswegs die mit dem niedrigsten Skalenwert sein!

Was können Sie bei jedem der drei ausgewählten Lebensbereiche konkret tun, um in den nächsten drei Monaten (!) den Skalenwert um 1-2 Punkte zu verbessern?

Wenn Sie sich drei (oder weniger) Ziele vornehmen und zuerst eine Verbesserung um zwei Skalenpunkte in einer überschaubaren Zeitspanne anstreben, ist die Chance sehr viel größer, diese Ziele zu erreichen, als von vornherein „alles“ machen zu wollen und eine unrealistische 10 zum Ende des Jahres anzupeilen.

## Die für mich drei wichtigsten Bereiche und was ich konkret mache, um sie zu verbessern:

1. ....

.....

2. ....

.....

3. ....

.....

Schauen Sie sich nach ungefähr drei Monaten die Skalen mit den ausgewählten Zielen wieder an. Sind Sie 1 oder 2 Punkte weiter? Glückwunsch! Jetzt gibt es erstmal eine schöne Belohnung! Und dann peilen Sie für die nächsten Monate eine weitere Erhöhung um ein bis zwei weitere Skalenwerte an. Oder Sie nehmen sich einen neuen Lebensbereich vor, wenn Sie mit dem Erreichten zufrieden sind.

Sie haben ein Ziel doch nicht erreicht? Dann prüfen Sie nochmal, ob die Verbesserung dieses Lebensbereiches derzeit wirklich für Sie wichtig ist. Wenn ja, gehen Sie das Ganze erneut an, wenn nein: Ersetzen Sie es durch ein anderes!