



AO 87 - Unterwegs

Modul 2 „Zielsetzung“

Warum Ziele setzen?

Ein Lebensübergang verlangt nach einer neuen Richtung. Ohne ein klares Ziel reagieren wir nur auf Umstände und lassen uns von ihnen fremdbestimmen. Mit einem klaren Ziel beginnen wir, unser Leben bewusst zu gestalten.

Was gewinnen wir?

- Orientierung
- Klarheit
- Motivation
- Fokus
- Hoffnung
- Verantwortung

Wenn wir es ignorieren

- Wir drehen uns im Kreis.
- Wir verlieren Zeit.
- Wir bleiben in alten Mustern.
- Wünsche bleiben Wünsche.

Ermutigung

Du musst heute nicht dein ganzes Leben verändern. Du brauchst nur den Mut für den nächsten richtigen Schritt.

Mein Warum

Warum möchte ich überhaupt etwas verändern?



Mein Ziel

Welchen Lebensbereich möchte ich verändern?

- Gesundheit
- Ehe / Beziehung
- Familie
- Beruf
- Finanzen
- Glaube
- Persönlichkeitsentwicklung
- Sonstiges:

Mein Ziel lautet:

SMART-Ziel

Prüfe dein Ziel.

- Spezifisch** – Ist mein Ziel eindeutig formuliert?
- Messbar** – Woran erkenne ich meinen Erfolg?
- Attraktiv** – Warum lohnt sich dieses Ziel?
- Realistisch** – Ist es erreichbar?
- Terminiert** – Bis wann möchte ich es erreichen?

Mein erster Schritt

Was werde ich innerhalb der nächsten 24 Stunden konkret tun?



Mögliche Hindernisse

Was könnte mich davon abhalten?

Mein Wenn-Dann-Plan

Wenn _____

dann werde ich

Meine tägliche Gewohnheit

Welche kleine Handlung bringt mich jeden Tag meinem Ziel näher?

Mein persönliches Versprechen

Ich entscheide mich heute,

auch dann weiterzugehen, wenn Motivation und Gefühle schwanken.

Mein Start

Ich beginne am:

Meine erste Erfolgskontrolle am:

Abschluss

Große Veränderungen beginnen selten mit einem gewaltigen Schritt. Sie beginnen mit einem Mann, der sich entscheidet, heute den einen, nächsten richtigen Schritt zu gehen.