



Praxis Dr. Caren Lagler
 Messerergasse 2
 83487 Marktschellenberg
 Tel: 08650/98 48 914
 Fax: 08650/98 48 916
praxis@dr-lagler.de <http://www.dr-lagler.de>
 Sprechzeiten: Mo, Mi, Do 08.15 – 12.15 Uhr
 Di. / Fr. und Abendsprechstunde nur nach Vereinbarung

Zielbestimmung: Wie Sie klären, wohin Sie wirklich wollen

(angelehnt an Praxisbuch NLP von Aljoscha Long und Ronald Schwappe, Südwest Verlag)

Wenn man sein Ziel nicht kennt, ist es ziemlich schwierig, sich in die richtige Richtung zu bewegen. Je besser Sie Ihre Ziele kennen und je besser Ihre Ziele in Ihrem Bewusstsein und Unterbewusstsein verankert sind, desto leichter werden Sie sie erreichen. Hier wird Ihnen nun gezeigt, wie Sie die Ziele erkennen, die für Sie augenblicklich wirklich wertvoll sind. Aber Achtung: Verwechseln Sie nicht Wünsche und Träume mit Zielen! Wünsche und Träume sind angenehme Vorstellungen – auch daran ist nichts verkehrt. Aber Sie wollen es konkreter: Wünsche entwickeln sich zu einem Ziel und dieses bringt Sie beim Erreichen wirklich weiter.

Gute Ziele beruhen auf Ihren Werten

Ein Ziel wird dann erfüllend und befriedigend für Sie sein, wenn es mit Ihren Werten übereinstimmt. Der Unterschied zwischen Werten und Zielen besteht darin, dass Werte immer dynamisch sind – man kann einen Wert nicht erreichen, man lebt ihn. Ziele dagegen sind Stationen, an denen sich Werte besonders deutlich verwirklichen. Sehen Sie sich nun die folgende Werteliste einmal an. Überprüfen Sie kurz jeden Wert auf seine Bedeutung für Ihr Leben. Markieren Sie die Werte mit einem Stift, die bei ihrer Missachtung starke negative Reaktionen oder bei ihrer Verwirklichung starke positive Reaktionen bei Ihnen hervorrufen. Wenn Sie andere Werte finden, schreiben Sie sie dazu.

Abenteuer	Freundschaft	Liebe	Veränderung
Aktivität	Frieden	Macht	Verantwortung
Ansehen	Gemeinschaft	Menschlichkeit	Wahrheit
Begeisterung	Gerechtigkeit	Mut	Weisheit
Bewegung	Gesundheit	Ordnung	Weltverbesserung
Dienen	Glück	Offenheit	Würde
Ehrlichkeit	Harmonie	Religion	...
Einfachheit	Herausforderung	Ruhm	
Einzigartigkeit	Humor	Schönheit	
Erfüllung	Individualität	Selbstständigkeit	
Erkenntnis	Kreativität	Sicherheit	
Fähigkeit	Lehren	Spaß	
Freiheit	Leistung	Spiritualität	
Freude	Lernen	Toleranz	

Überlegen Sie nun, was Ihre wichtigsten Tätigkeiten und Rollen (Vater/Mutter, Ehefrau/Ehemann, Tochter/Sohn, Chef/Chefin, Angestellter/Angestellte, Sportler/in, ...) sind, und schreiben Sie auf, welche Ihrer Tätigkeiten welchen Ihrer Werte verwirklicht. Hier ein Beispiel: Lehrerin – Begeisterung, Gerechtigkeit, Ansehen, Ordnung

.....

Vielleicht erkennen Sie nun, dass Sie einige Ihrer zentralen Werte in Ihrem Leben bisher wenig oder gar nicht berücksichtigt haben. Das könnte eine Quelle von Unzufriedenheit, Leere oder sogar Krankheit sein! Versuchen Sie nun, aus den bisherigen Gedankengängen, ein erstes Ziel für sich zu formulieren. Hier ein Beispiel: „Ich will nicht mehr so unsicher sein.“ Bearbeiten Sie Ihr Ziel anhand der folgenden Tabelle.

	Beispiel	Mein Ziel
1. Zielformulierung	„Ich will nicht mehr so unsicher sein.“	
Formulieren Sie Ihr Ziel positiv	„Ich will selbstsicherer werden.“	
Stellen Sie keine Vergleiche auf	(sonst müssen Sie ständig drüber nachdenken: „selbstsicherer als wer oder was?“) besser: „Ich werde selbstsicher auftreten.“	
Konkretisieren Sie Ihr Ziel	„Ich will so selbstsicher werden, dass ich eine Rede halten kann“	
Legen Sie einen Zeitrahmen bis zu einem konkreten Ziel fest	(nicht: „Ich werde irgendwann einmal auf einer Feier eine Rede halten“) besser: „Ich werde spätestens an Onkel Heinis nächstem Geburtstag eine Rede halten.“	
Verwirklicht dieses Ziel auch wirklich Ihre Werte?	„Durch ein selbstsicheres Auftreten verwirkliche ich ein paar meiner zentralen Werte: Mut, Ansehen und Selbstständigkeit“	
Was brauchen Sie noch, um Ihr Ziel zu erreichen?	„Ich brauche Zeit, um Übungen zu machen. Ich brauche Zeit und Kreativität, um eine gute Rede auszuarbeiten. Ich brauche ein paar Kilos weniger auf den Rippen, damit ich wieder gut in mein Kleid passe. Ich brauche das Durchhaltevermögen, um nicht vorzeitig aufzugeben. Ich brauche eine Videokamera, um mich selbst zu überprüfen.“	

Bei der Bearbeitung Ihres Zieles ist Ihnen vielleicht aufgefallen, dass es doch noch ein anderes, für Sie im Moment wichtigeres Ziel gibt. Möglicherweise ist Ihnen klar geworden, dass Sie erst noch an kleineren „Unterzielen“ arbeiten müssen, oder noch das Eine oder Andere zu klären ist, bevor Sie sich endgültig auf den Weg machen. Gibt es vielleicht auch noch Personen, durch die Sie sich unterstützen lassen können?

An dieser Stelle möchte ich Sie bitten, sich zu überlegen, wie Ich Sie bei dem Erreichen Ihres Zieles unterstützen kann. Schreiben Sie mir dazu Ihre Ideen und Vorstellungen auf. Hier wieder ein Beispiel: „ Frau Dr. Lagler wird mir Möglichkeiten zur Gewichtsreduktion aufzeigen, sie wird mir ein homöopathisches Kügelchen raussuchen, damit ich am Abend vor der Rede nicht im Lampenfieber versinke, sie wird mich durch regelmäßige Gespräche bei der Stange halten, damit ich durchhalte.“ (Wie gesagt, alles nur Beispiele ... 😊)

.....

.....

.....

Vielen Dank für Ihr Vertrauen!

Dr. Caren Lagler