

# Zielerreichungs- Prozess

- ! □ Veränderungsprozess beginnt mit einem konkreten Ziel
- Energie geht dorthin, wo wir die Aufmerksamkeit richten
- je attraktiver und intensiver das Ziel erlebt wird, desto mehr unterstützt das Unbewusstsein die Zielerreichung

Welche Hindernisse können auftreten und wie überwinde ich sie?

Meine Stärken, die mir helfen, mein Ziel zu erreichen

Nur die Ziele, die diese Kriterien erfüllen, motivieren mich

## ZIELDEFINITION

- P positiv (Keine Vergleiche, nicht „nicht“)
- O ökologisch (spricht etwas gegen das Ziel?)
- S Sinnes konkret (Zielzustand vorweg im Kopf mit allen Sinnen erleben!)
- I individuell (selbst erreichbar)
- T testbar, terminiert (Was genau bis wann?)
- I interessant (Lohnt es sich für mich?)
- V Vision (Wozu will ich das Ziel erreichen?)

