



# Sicher am Ziel ankommen in 3 Schritten

Ein Werkzeug, mit dem Sie Ihre Ziele leichter erreichen

## ❖ Mythos Motivation

Es gibt mittlerweile wohl tausende von Selbsthilfebüchern und ebenso viele Seminare zu den Themen Erfolg, Motivation – und insbesondere „Ziele erreichen“.

Das Problem daran ist: Diese Produkte machen i.d.R. nur eine Person (erfolg-)reich: nämlich den Autor/Motivationsguru. Warum?

Ganz einfach: Weil ein Großteil der propagierten Techniken nicht funktioniert. Es sind Mythen, die einer wissenschaftlichen Überprüfung nicht standhalten. Jedoch: für die Wirksamkeit eines kleinen Teils dieser vorgeschlagenen Methoden gibt es stichhaltige Beweise. Das beigefügte Arbeitsblatt basiert auf genau diese wirksamen Prinzipien.

## ❖ Was genau ist zu tun?

Folgende Methoden haben sich in wissenschaftlichen Studien als hilfreich erwiesen:

- **Einen guten Plan machen, konkret:**
  - Das Ziel in Teilziele aufgliedern (min. 5).
  - Sich bewusst werden, über welche Ressourcen man selbst verfügt.
  - Konkret beschreiben, woran man merkt, dass das (Teil-)Ziel erreicht ist.
  - Sich ein konkretes Datum für das Erreichen des (Teil-)Ziels setzen.
  - Sich überlegen, was das größte Hindernis auf dem Weg ist.
  - Sich überlegen, wie dieses Hindernis zu umgehen ist.
  - Sich eine Belohnung für das Erreichen des (Teil-)Ziels in Aussicht stellen.
- **Das Ziel hinter dem Ziel/die Vorteile der Zielerreichung bewusst machen.**
  - Welche handfesten Vorteile hat es, wenn das Ziel erreicht ist?
  - Welches übergeordnete Ziel wird durch konkrete Ziel (mit erreicht)?
- **An die Öffentlichkeit gehen.**

## ❖ Wi(e)der die Aufschieberitis?

Marie von Ebner-Eschenbach hat gesagt:

*„Müde macht uns die Arbeit, die wir liegenlassen, nicht die, die wir tun.“*

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen: Da ist eine Menge dran.

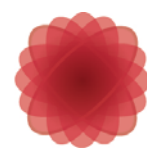
## ❖ Sind Sie startklar?

Dann drucken Sie einfach die folgenden Seiten dieses Dokuments aus, nehmen Sie sich einen Stift zur Hand, suchen Sie sich ein ruhiges Eckchen – und legen Sie los. Am besten jetzt gleich – bevor Sie es sich anders überlegt haben... :-)

Ich wünsche Ihnen, dass Sie schnellstmöglich sicher ankommen.

*Nico Rose*

Nico Rose | Wiesbaden | [rosen@living-room-coaching.de](mailto:rosen@living-room-coaching.de)



**NICO ROSE**  
LÖSUNGEN ZUM LEBEN

# Sicher am Ziel ankommen in 3 Schritten



## ❖ Mein Ziel lautet...

---

---

---

## ❖ Teilziel 1...

Mein erstes Teilziel lautet...

---

Ich kann dieses Ziel erreichen, weil ich...

---

Ich werde objektiv wissen, dass ich das Ziel erreicht habe, wenn...

---

Ich werde dieses Ziel erreicht haben am...

---

Das größte Hindernis/die größte Schwierigkeit auf dem Weg ist...

---

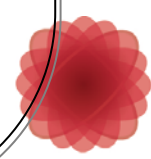
Dem kann ich entgehen, indem ich...

---

Ich werde mich für die Erreichung dieses Zieles belohnen mit...

---

---





## Sicher am Ziel ankommen in 3 Schritten

### ❖ Teilziel 2...

Mein zweites Teilziel lautet...

---

Ich kann dieses Ziel erreichen, weil ich...

---

Ich werde objektiv wissen, dass ich das Ziel erreicht habe, wenn...

---

Ich werde dieses Ziel erreicht haben am...

---

Das größte Hindernis/die größte Schwierigkeit auf dem Weg ist...

---

Dem kann ich entgehen, indem ich...

---

Ich werde mich für die Erreichung dieses Zieles belohnen mit...

---



# Sicher am Ziel ankommen in 3 Schritten



## ❖ Teilziel 3...

Mein drittes Teilziel lautet...

---

Ich kann dieses Ziel erreichen, weil ich...

---

Ich werde objektiv wissen, dass ich das Ziel erreicht habe, wenn...

---

Ich werde dieses Ziel erreicht haben am...

---

Das größte Hindernis/die größte Schwierigkeit auf dem Weg ist...

---

Dem kann ich entgehen, indem ich...

---

Ich werde mich für die Erreichung dieses Zieles belohnen mit...

---



# Sicher am Ziel ankommen in 3 Schritten



## ❖ Teilziel 4...

Mein viertes Teilziel lautet...

---

Ich kann dieses Ziel erreichen, weil ich...

---

Ich werde objektiv wissen, dass ich das Ziel erreicht habe, wenn...

---

Ich werde dieses Ziel erreicht haben am...

---

Das größte Hindernis/die größte Schwierigkeit auf dem Weg ist...

---

Dem kann ich entgehen, indem ich...

---

Ich werde mich für die Erreichung dieses Zieles belohnen mit...

---



# Sicher am Ziel ankommen in 3 Schritten



## ❖ Teilziel 5...

Mein fünftes Teilziel lautet...

---

Ich kann dieses Ziel erreichen, weil ich...

---

Ich werde objektiv wissen, dass ich das Ziel erreicht habe, wenn...

---

Ich werde dieses Ziel erreicht haben am...

---

Das größte Hindernis/die größte Schwierigkeit auf dem Weg ist...

---

Dem kann ich entgehen, indem ich...

---

Ich werde mich für die Erreichung dieses Zieles belohnen mit...

---



## Sicher am Ziel ankommen in 3 Schritten



❖ **Welches übergeordnete Ziel wird durch dieses Ziel mit erreicht...**

---

---

---

❖ **Welche 3 konkreten Vorteile werde ich durch Erreichen des Ziels haben...**

1. 

---

2. 

---

3. 

---

❖ **Diesen 5 Menschen werde ich von meinem Ziel erzählen...**

1. 

---

2. 

---

3. 

---

4. 

---

5. 

---

