



Ziel-Checkliste

Authentizität und Zielklarheit

- Authentizität**
Je authentischer das Ziel, umso mehr Kraft und Motivation kann ich entwickeln!
 - ➔ Was sind meine persönlichen Werte?
 - ➔ Was will ich wirklich? was verschafft mir Erfüllung? Was macht mir Spaß und Freude
- Vorstellungskraft**
Ich kann nur das erreichen, was ich mir auch vorstellen kann!
 - ➔ Wie stelle ich mir mein Ziel vor? Gefäß der Vorstellungskraft ständig erweitern!
 - ➔ Wie haben es andere geschafft? Welche Lösungen und Möglichkeiten gibt es?
- Meine Vision**
Zeigt mir exakt, wohin die Reise geht!
 - ➔ Wie sehe ich mich selbst, wenn ich mein Ziel erreicht habe?
 - ➔ Wie sehe ich mein Universum, wenn ich mein Ziel erreicht habe?
 - ➔ Wie und wer will ich sein? Wie und wo will ich leben?
 - ➔ Was will ich haben?
- Meine Mission**
Zeigt mir meine Aufgabe und den Zweck meiner Existenz.
 - ➔ Wem leiste ich einen Dienst?
 - ➔ Wer will ich sein für wen?
 - ➔ Wie will ich anderen Menschen helfen?
 - ➔ ➔ Welche Probleme kann ich lösen? Welche Wünsche kann ich erfüllen?
- Zielklarheit**
Je klarer mein Ziel, umso genauer kann ich mein inneres Navigations-System programmieren!
 - ➔ Habe ich mein Ziel klar definiert?
 - ➔ Habe ich meine persönlichen Werte, meine Vision und meine Mission mit eingebracht?



Ziel-Checkliste

Erfolgs-Mindset- und Persönlichkeit

Persönlichkeitsentwicklung

Permanent lernen und wachsen!

- Entwickle ich meine Persönlichkeit permanent weiter?
- Bin ich mir meiner selbst stets bewusst?
- Besuche ich Seminare, lese ich regelmäßig Bücher, schaue ich Videos in dieser Richtung?

Das richtige Mindset (Innere Einstellung)

Mein Mindset ist die Ursache für alles, was ich erreiche und für alles, was ich anziehe!

- Sind meine spontanen Gedanken erfolgsorientiert?
- Sind meine Äußerungen gegenüber anderen Menschen erfolgsorientiert?
- Freue ich mich aufrichtig über die Erfolge anderer Menschen?
- Denke ich eher problem- oder lösungsorientiert?
- Habe ich ein „Tue es gleich“-Mindset?

Selbstbewusstsein

Ein gesundes und starkes Selbstbewusstsein ist die Grundvoraussetzung für Erfolg und hohe Ziele!

- Stärke ich permanent mein Selbstwertgefühl und mein Selbstvertrauen?
- → Z.B. durch Erfolgstagebuch, Komfortzone verlassen, Herausforderungen.
- Was tue ich regelmäßig für meine Selbstliebe? Z.B. sich selbst Wünsche erfüllen.
- Übernehme ich Selbst-Verantwortung?
- → Gebe ich in Problemsituationen anderen die Schuld oder suche ich nach einer Lösung?

Glaube

Der Glaube versetzt Berge! Der Glaube kann jede Tür öffnen, aber auch verschließen!

- Glaube ich an mich selbst und an meine Ziele?
- Transformiere ich blockierende Glaubenssätze in fördernde Glaubenssätze?
- Bin ich mir meiner Glaubenssätze bewusst?

Geistige Nahrung

Mindestens genauso wichtig wie eine gute physische Ernährung!

- Konsumiere ich regelmäßig Bücher, Filme o.ä. die mich stärken und aufbauen?
- Schütze ich mich vor negativen Außeneinflüssen? → Mentale Firewall

Mentaler Ballastabwurf

Je leichter ich bin, umso leichter komme ich ans Ziel!

- Beschäftigen mich noch Situationen der Vergangenheit oder kann ich endlich loslassen?
- Wie kann ich am besten loslassen? Z.B. durch Verzeihen.
- Wem könnte ich als erstes verzeihen?



Ziel-Checkliste

Außeneinfluss und Kontakte

Informationen und Kommunikationen

Filterung und Selektion für maximale Energie!

- Worauf richte ich überwiegend meinen Fokus? Destruktives oder Konstruktives?
- Lasse ich mich auf energieraubende Diskussionen ein oder blocke ich destruktives?
- Verfüge ich über eine „selektive Ignoranz“?
- → Dinge ausblenden, die mich nicht weiterbringen und Fokus auf förderndes.

Rat und Ratschläge

Ist es guter „Rat“ oder sind es nur „Schläge“ ;)

Rat sollte unbedingt kompetent und erfolgserprobt sein!

- Ist die Person, die mir einen Rat gibt, kompetent?
- Hat diese Person bereits erreicht, was ich erreichen will?
- → Oder ist sie mir auf dem Weg dorthin zumindest einen Schritt voraus?
- Ist der Rat aufrichtig, oder ist es nur Neid, Wichtigtuerei, Nörgelei etc.?

Gesellschaft

Menschen, die uns umgeben können uns aufbauen, aber auch runterziehen!

- Umgebe ich mich überwiegend mit positiven und erfolgsorientierten Menschen?
- Habe ich Kontakt zu Menschen, von denen ich etwas lernen kann?
- Bin ich mit Menschen zusammen, die mich fördern und mir meinen Erfolg gönnen?
- Habe ich Kontakt zu gleichgesinnten Menschen, mit denen ich mich austauschen kann?

Starke Vorbilder

Auf dem Rücken eines Giganten reiten!

Erfolgreiches kopieren und adaptieren, statt das Rad neu zu erfinden.

- Habe ich ein starkes Vorbild? Der bereits erfolgreich lebt, was ich erreichen will.
- Habe ich bereits ein paar erfolgreiche Strategien, Methoden und Techniken abgekupfert?
- Lerne ich aus den Fehlern anderer?



Ziel-Checkliste

Planung, Weg und Handeln

- **Etappen und Meilensteine**
Ein Ziel erreicht man nicht in einem Schritt!
Wichtige Zwischenstationen machen das Ziel erreichbar!
→ Was sind die wichtigsten Zwischenstationen auf meinem Weg zum Ziel?
→ Bis wann habe ich meine erste Station erreicht?
→ → Z.B. Laden eröffnet, Büro eingerichtet, Gewinnzone erreicht etc.
- **Regelmäßige Zielplanungen auf Zeit**
Ziele immer so formulieren, als seien sie bereits erreicht!
So kann es das Unterbewusstsein optimal umsetzen.
→ Was sind meine 5 wichtigsten Ziele für...
→ → die nächsten 3 Jahre? → das nächste Jahr? → das nächste halbe Jahr?
→ → den nächsten Monat? → die nächste Woche
→ Was ist mein wichtigstes Ziel für den heutigen Tag? → Am Vorabend festlegen.
→ Habe ich eine täglich gepflegte To-Do-Liste?
- **Fokuszeiten → Extrem wichtig!**
Zeiten, in denen ich alles blocke und mich ausschließlich auf die Aufgaben konzentriere, die mich meinen Zielen am nächsten bringen! → Maximale Effektivität!
Am besten morgens, vor allen anderen Aufgaben → Maximale Proaktivität!
→ Habe ich mir feste Zeiten für meine Ziele eingerichtet?
→ → In meinem Planer eingetragen?
→ Habe ich Handy-, E-Mail-Empfang und andere Störquellen deaktiviert?
→ Habe ich eine kurze Mentaltechnik, Meditation, Atemtechnik o.ä. gemacht?
- **Motivation**
Schaffen Sie sich starke Anreize! Motivierende Belohnungen für das Erreichen von Zwischenzielen (Etappen-, Jahres, Monats und Wochenziele).
Feiern und genießen Sie Ihre Erfolge!
Verstärken Sie Ihre Motivation zudem durch Affirmation, Visualisierung o.ä.
→ Welche Bilder motivieren mich, mein Ziel zu erreichen? → Visualisierung
→ → Auch Visionstafeln (Collage aus Zielbildern) erstellen.
→ Welche Affirmationen pushen mich, mein Ziel zu erreichen?
→ Welche Prämien (Belohnungen) motivieren mich, Etappenziele zu erreichen?
- **Commitment (Sich selbst verpflichten)**
Je stärker das Commitment, umso leichter ist es, durchzuhalten und Tiefpunkte zu überwinden! So bleibe ich auf Kurs und lasse mich nicht von „scheinbar guten Gelegenheiten“ vom Weg abbringen!
Mein Ziel ist mein Baby, das ich niemals im Stich lasse!
→ Spüre ich eine tiefe innere Verbundenheit zu meinem Ziel? → Werte, Vision, Mission
→ Habe ich eine schriftliche Verpflichtung aufgesetzt, in der ich mich verpflichte, meine Vision und meine persönlichen Werte zu leben, meine Mission zu erfüllen und mein Ziel zu erreichen?