



# Ziele stecken und erreichen!

„Fleiß für die falschen Ziele ist noch schädlicher, als Faulheit für die richtigen.“

Vorsätze, Ziele oder Vorhaben finden ihre Realisation in der Zukunft. Um nun zu prüfen, ob ein Ziel wirklich attraktiv genug ist, dient ein sogenannter „Future Pace“, wie er im NLP genannt wird. Im Grunde genommen ist es eine mentale Reise in den Zielzustand, der Aufschluss darüber gibt, ob das Ziel tatsächlich erstrebenswert genug ist, um Investment und Aufwand zu betreiben.

Die folgende Übung ist anwendbar auf berufliche und private Ziele.

Alles was Sie dazu brauchen, ist ein wenig Zeit und Konzentration, sowie einen Platz, wo Sie ungestört sind.



*1. Stellen Sie sich zunächst vor, wie Sie das Ziel erreicht haben. Malen Sie sich diese Situation in allen Facetten aus. Dazu beantworten Sie sich folgende Fragen:*

*Wo bin ich, wenn ich das Ziel erreicht habe?*

*Wer ist bei mir, wenn ich das Ziel erreicht habe?*

*Machen Sie sich nun ein Bild oder einen Film, so dass Sie sich selbst darin sehen. Optimieren Sie dann und schmücken Sie aus, was Ihnen dazu einfällt. Vielleicht gibt es eine Musik, die dazu gehört oder ein Satz, den Sie sagen.*

*2. Tauchen Sie nun ein in den Film oder das Bild und erleben Sie den Zielzustand körperlich. Welche Empfindungen haben Sie dabei? Was können Sie dabei konkret an Körperreaktion spüren? Bleiben Sie in dem Zustand und erforschen Sie genau, wie es sich anfühlt, das Ziel erreicht zu haben.*

*3. Betrachten Sie das Ziel nun wieder so, dass Sie sich selbst sehen im Bild oder Film. Überlegen Sie nun, ob sich der Aufwand lohnt, den Sie betreiben müssen, um das Ziel zu erreichen. Ist es das Gefühl wert, sich anzustrengen, Zeit, Kraft und sonstige Dinge zu investieren.*

Viel Erfolg

Gerne beantworten wir Ihre Fragen:  
Rolf Söder | Oberer Weg 12 | 97846 Partenstein  
Fon 09355 975125 | fax 09355 975126  
info@mindmarketing.de  
<http://www.mindmarketing.de>