



**Mein ZIEL**

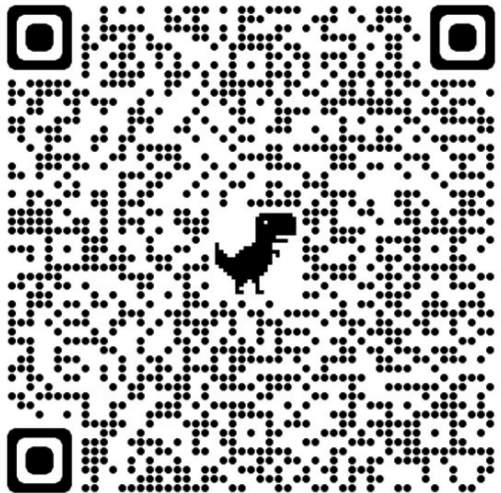


**Herzlichen Glückwunsch zu Deiner Entscheidung Deinen täglichen Fortschritt zu planen, zu notieren und bewusst zu reflektieren. Ich wünsche Dir von Herzen, dass Du Deine Ziele erreichst. Hau rein!**



**Das bin ich.**

Falls wir uns einmal über den Weg laufen, sag bitte "Hallo". Du findest mich auf Facebook z.B. in der Gruppe "Einfach Laufen"



## Impressum

© 2021 Mizlav - André Laschewski, Brüssel


2. Auflage

André Laschewski

Herstellung und Verlag: BoD – [Books on Demand](#),  
Norderstedt“.

ISBN 9783754370353

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



**MAN IST NIE ZU ALT, UM  
SICH EIN ANDERES ZIEL ZU  
SETZEN ODER EINEN NEUEN  
TRAUM ZU TRÄUMEN.**

C.S LEWIS

***Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen, Vorboten desjenigen, was wir zu leisten imstande sein werden. Was wir können und möchten, stellt sich unserer Einbildungskraft außer uns und in der Zukunft dar; wir fühlen eine Sehnsucht nach dem, was wir schon im stillen besitzen. So verwandelt ein leidenschaftliches Vorausergreifen das wahrhaft Mögliche in ein erträumtes Wirkliches.***

Quelle: Goethe, J. W., Autobiographisches. Aus meinem Leben. Dichtung und Wahrheit, 2. Teil, 1811-1812. 9. Buch

***Du wirst den Rest Deines Lebens nicht an einem Tag meistern. Entspann Dich. Meistere den heutigen Tag! Dann mache jeden Tag einfach so weiter.***

Dieses Buch ist ein Werkzeug, welches Dich unterstützen soll Deine Ziele zu erreichen.

Wie soll das funktionieren? Einfach jeden Tag das Richtige Machen heißt hier die magische Formel!

***Voraussetzung:*** Du hast bereits eine Vorstellung von dem was Du in den nächsten 90 Tagen bzw. in diesem Jahr erreichen willst. Um etwas zu MACHEN, solltest Du wissen was genau zu tun ist. Täglich! Ich nenne das Aktivitäten. Was sind die täglichen Aktivitäten, die Dich Deinem Ziel näher bringen?

**Notiere Dir bitte** auf der 1. Seite Dein langfristiges Ziel (Deine Vision). Wo willst Du in einem Jahr stehen? Was ist Deine Motivation? Nimm Dir bitte bevor Du mit diesem Buch startest, die nötige Zeit dafür.

Dann formuliere Dein Ziel bitte tatsächlich als Ziel (nicht als Wunsch) Dieses Buch wird Dir nicht helfen, wenn Du noch nicht weißt wohin Du möchtest oder Warum Du etwas möchtest. Bitte benutze hierfür ein separates Blatt Papier

Tipp: Wunsch / Ziel

Ein Traum/Wunsch ist etwas, was man gerne hätte. Es ist etwas Unverbindliches, ohne die Gefahr, etwas im Leben ändern zu müssen. Mit einem Ziel hingegen legst Du fest, was genau Du bis wann erreicht haben willst.

Ziele wachsen aus Wünschen und Träumen.

Zwei Beispiele, um den Unterschied zwischen Ziel und Wunsch zu verdeutlichen:

Wunsch/Traum: Ich möchte reich werden.

Ziel: Ich habe bis xxx (Datum) xxx € (genauer Betrag) auf meinem Konto.

Wunsch/Traum: Ich möchte meine Traumfigur.

Ziel: Ich habe bis xxx (Datum) xx kg abgenommen und wiege nur noch xx kg.

**Als nächsten Schritt definierst Du bitte** detailliert ein monatliches Zwischenziel und eine Liste von wöchentlichen Etappen (Fokus der Woche), die Du erreichen musst wenn Du Dein langfristiges Ziel erreichen willst.

Dies hilft Dir später, um Deinen Fortschritt zu verfolgen.

Meilensteine oder Etappenziele (die wir uns selbst gesteckt haben oder zusammen mit einem Trainer bzw. Coach) zeigen uns, was wir erreichen sollten und erlauben uns zu sehen, wo wir laut Plan stehen.

"Zum Handeln gehört wesentlich Charakter, und ein Mensch von Charakter ist ein anständiger Mensch, der als solcher **bestimmte Ziele vor Augen hat** und diese mit Festigkeit verfolgt.." - Georg Wilhelm Friedrich Hegel

### ***Die Arbeit mit dem Buch - Umsetzung***

Steht Dein Plan und Du kennst Deine Zwischenziele, konzentrierst Du Dich ausschließlich auf die Umsetzung! Schau hin und wieder auf Dein langfristiges Ziel, rufe Dein "Warum" in Erinnerung, das ist in Ordnung. Dein Fokus, Deine volle Konzentration sollte jedoch auf Deine Aktivitäten gerichtet sein. Was mache ich heute und in den nächsten 7 Tagen?



## S.M.A.R.T.E.R. - Ziele für Ihre Visionen

Du hast wahrscheinlich schon vom S.M.A.R.T.- Zielsystem (spezifisch, messbar, umsetzbar, beziehbar, zeitgebunden) gehört. Hinzu kommt das "ER" in der Zielsetzung.

Wie kann das aussehen?

### **Spezifisch**

Klingt ziemlich einfach, oder? Schreibe einfach etwas auf, das spezifisch ist. Die Frage ist: Wie spezifisch muss ich sein? Und die Antwort: Je spezifischer desto leichter wird es sein, die Ergebnisse auf dem Weg zu quantifizieren.

Wenn Du zum Beispiel abnehmen willst, frage Dich wie viel Gewicht Du genau verlieren willst. Besser noch, welches Gewicht möchtest Du zu einem bestimmten Zeitpunkt erreichen?

Ein spezifisches Ziel besagt dies: Ich wiege 85 Kilogramm.

## Messbar

Um ein Ziel messbar zu machen, müssen wir in der Lage sein, den Fortschritt im Laufe der Zeit zu sehen. Nehmen wir an, Dein Ziel ist es, einen Roman zu schreiben. Wie machen wir es messbar?

Du musst es sehr spezifisch und messbar machen, indem Du mehr ins Detail gehst, und es greifbar machen (konkret). In diesem spezifischen Ziel für das Schreiben eines Romans heißt es: Ich werde das Schreiben eines Romans mit 50.000 Wörtern abschließen.

## Umsetzbar

Jedes Ziel sollte so formuliert sein, dass es umsetzbar ist, um etwas zu erreichen. Beim Schreiben von Zielen geht es jedoch darum, es als Aktion zu schreiben. Nicht nur zu sagen: "Ich will in einem Jahr 24 Bücher lesen." Die Aktion ist zu sagen, dass ich "werde" oder in diesem Beispiel einfach "ich lese".

Es geht darum, es zu **MACHEN**. Du ergreifst konkrete Maßnahmen (Aktivitäten), um Deine Ziele zu erreichen.

Also versuchst Du dies: Ich **werde** 24 Bücher *lesen*.

## Relevant oder verhältnismäßig

Das "R" in der Gleichung steht für relevant oder verhältnismäßig. Ist Dein Ziel relevant oder verhältnismäßig für Dein Leben? Wenn Du Dir Ziele setzt, ist dies der pragmatische Blick auf das, was Du tun willst. Wenn Du Dir ein Ziel setzt, musst Du über Deine aktuelle Situation nachdenken. Manche Leute werden Dir raten, ein "10X-Ziel" zu setzen, also ein sehr ehrgeiziges Ziel zu setzen, das fast unmöglich zu erreichen ist. Das wird Dich zwingen, über Dich hinauszuwachsen. Ich finde das zwar gut, aber es ist nicht unbedingt geeignet für Anfänger oder für jemanden, der mit seinen Zielen ohnehin schon kämpft. Du solltest Dir Ziele setzen, die Du in Deiner aktuellen Lebensphase auch erreichen kannst.

**Bemerkung:** Denke daran, dass Du auf dem Weg zum Ziel viele realistische Zwischenziele erreichen (Erfolge) willst, die Dich an Deine Vision erinnern und auf Kurs halten bzw. begleiten.

**Beispiel:** Du bist ein Vater von drei kleinen Kindern und beruflich ausgelastet? Du bist vielleicht gar nicht in der Lage, 3 Stunden am Tag zu trainieren, um 3 % Körperfett zu erreichen.

### **Alternative:**

Ich werde meinen prozentualen Körperfettanteil um 10% senken, aktuell (Start) beträgt mein Körperfettanteil \_\_\_\_\_. Und unterteile das Jahresziel in Meilensteine!

## **Zeitliche Begrenzung**

Jedes Ziel braucht eine Deadline. Warum? Damit Du gezwungen wirst, innerhalb eines bestimmten Zeitrahmens zu **handeln**. Einfach zu sagen, dass Du etwas tun wirst, **ist nicht gut genug**.

Du solltest auch sagen, wann Du es erledigen wirst. Auf diese Weise musst Du Deinen Weg zum Erfolg planen. Andernfalls wirst Du immer das Ziel (den Wunsch) haben, aber nie die Dringlichkeit, es zu erreichen.

Um auf das Beispiel mit dem Roman zurückzukommen:

Ich werde bis zum 31. Dezember einen Roman mit 50.000 Wörtern schreiben.

## **Auswerten/Analyse**

Wir sollten **unseren Fortschritt regelmäßig** evaluieren. Der Fokus liegt auf den Aktivitäten, die zum Ziel führen. Habe ich mein Tagesziel erreicht. Wie war meine Woche. Habe ich gemacht was ich mir vorgenommen habe etc...

Das hilft Dir, Dich daran zu erinnern, warum Du etwas tust, und stellt sicher, dass Du jede Woche konkrete Maßnahmen ergreifst, die Dich Deinem Ziel näher bringen. Setze Dich aktiv mit Deinem Ziel auseinander.

## **Belohnung oder Rückblick**

Dieses "R" kann in zwei verschiedene Kategorien gepackt werden. Sinnvolle Belohnungen sollten als Motivationsmittel eingesetzt werden. Der einfache Rückblick auf bereits erreichte Erfolge kann ebenfalls motivierend wirken.

Hier ist ein Beispiel für eine Belohnung für das Abzahlen von Schulden: Zahlst Du Deine Schulden bis zum 31. Dezember ab. Kaufe Dir ein Geschenk für 100 Euro, das Du Dir selbst nicht gekauft hättest.

## ***Der Weg liegt vor Dir***

***"Du kannst nicht zurückgehen und den Anfang ändern, aber du kannst dort beginnen, wo du bist, und das Ende ändern."***

- C.S. Lewis

Ich liebe dieses Zitat, weil es mich daran erinnert, wie die Ziele, die wir uns jetzt setzen, Entscheidungen die wir jetzt treffen, die Schritte die wir **heute einfach machen**, unabhängig von unserem Alter oder unserer Situation im Leben, uns helfen werden, das Ende unserer Geschichte zu ändern.



**STREBT NICHT NACH  
ERFOLG, SONDERN DANACH,  
VON WERT ZU SEIN.**

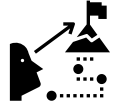
**ALBERT EINSTEIN**



# MEIN MONAT

## MEILENSTEIN DES MONATS

“ Was ist das EINE Ziel, welches Du am Ende des Monats erreicht haben willst? Welches Etappenziel bringt Dich Deinem Jahresziel näher? ”



## WÖCHENTLICHER FOKUS

“ Worauf konzentrierst Du Dich die nächsten Wochen? Was fällt Dir schwer? Was ist neu? Worauf solltest Du achten um Dein Monatsziel zu erreichen. ”



## TÄGLICHE GEWOHNHEITEN

“ Notiere hier Deine wichtigsten Aktivitäten, die Dich Deinem Ziel näher bringen. Was sind die Aktivitäten, die aktuell Priorität haben sollten? ”

