

*Der Weg zum Ziel beginnt an dem Tag, an dem du die hundertprozentige Verantwortung für dein Tun übernimmst.*  
Dante Alighieri



## Ziele klar formulieren - Ziele mental verankern!

Herzlich willkommen!

*Was wirklich im Leben zählt: Wenn der Mensch erkennt, wofür er etwas tut. Wenn er weiß, was er soll und was er tun muss. Wenn er am Dienst an einer Sache einen Sinn im Leben gefunden hat - dann ist Zufriedenheit und Glück möglich. Genau das ist der Schlüssel zum inneren und äußeren Erfolg. Dann erfüllt der Mensch sich selbst umso mehr und wird er selbst. (Viktor Frankl)*

Das Wichtigste ist für mich die Begegnung mit den Menschen. Sie bei ihren Anliegen zu unterstützen und zu begleiten, so dass sie sich ihrer Einzigartigkeit und Stärken bewusst werden. Dafür nehme ich mir immer Zeit.

Gerne begleite ich Sie auf Ihrem Weg zu Ihren neuen Möglichkeiten - zu Ihrem ganz persönlichen Erfolg, sodass Sie sich Ihrer Fähigkeiten bewusst werden. Sie lernen Ihre inneren Erfahrungen und Ressourcen zu steuern und bestimmen Ihre Lebensqualität. Das Erreichen von Zielen wird möglich.

Tu das was du liebst - der Held ist in Dir!

Monika Mann

[www.diemann.at](http://www.diemann.at)  
[office@diemann.at](mailto:office@diemann.at)



... weil es um den Menschen geht!

*Der Weg zum Ziel beginnt an dem Tag, an dem du die hundertprozentige Verantwortung für dein Tun übernimmst.*

Dante Alighieri



### **Um erfolgreich zu sein, brauche ich Ziele und Leichtigkeit!**

Um Ihr Ziel erfolgreich zu erreichen brauchen Sie schon Begeisterung für die Sache und Verantwortung für Ihr Tun. Das macht Freude und verleiht dem Weg zum Ziel eine gewisse Leichtigkeit. Sie durchlaufen einen bewussten und zugleich unbewussten Prozess, der Zeit braucht, wo Zwischenschritte genauso Erfolge sind und gewürdigt gehören. Ja, klopfen Sie sich ruhig auf die Schulter!

Zwischenschritte/Zwischenziele sind genauso wichtig wie das große Ganze. Somit wird das Ziel spezifischer und für den Menschen ist es dann leichter und klarer seinen Weg weiter zu verfolgen. Oft ist es wichtig und auch richtig Umwege zu gehen um ans Ziel zu kommen. ->Der Weg ist das Ziel! Denken Sie nur an Sportler, wie viel Schritte hier notwendig sind um zu siegen!

Wie kann ich mich selbst motivieren, wenn innere oder äußere Widerstände auftreten?

Äußere Widerstände können ein Ansporn sein. Hier spielt das Selbstbild, das Vertrauen in sich und in seine Erfahrungen aus der Vergangenheit eine große Rolle. Wie gehe ich mit Herausforderungen und hinderlichen Umständen um? Wichtig ist, das Ziel im Auge zu behalten und die Herausforderung/Problem aus dem Kontext zu lösen um sich das Problem separat anzusehen. Die Segel bleiben Richtung Ziel gerichtet. Es gibt mehrere Möglichkeiten, wie ich mit Herausforderungen umgehen kann: Akzeptanz, wenn etwas nicht funktioniert, etwas anderes tun, Lösung finden.

Innere Widerstände bedeuten, dass jemand zu viele sich wiederstrebende Bedürfnisse und Wünsche hat. „Einerseits möchte ich eine neue Software entwickeln - andererseits möchte ich mich mit Freunden treffen“ Aber auch hinderliche Glaubenssätze, die sie an sich zweifeln lassen, wie „ich bin mir doch nicht sicher ob ich es schaffe“, „ich traue mich nicht“ können uns am Weg zum Ziel blockieren. Hier hilft zu überprüfen ob die hinderlichen Glaubenssätze wirklich der Wahrheit entsprechen und mit Gegenbeispielen zu widerlegen und zu ändern. Wir „überschreiben“ die alten Glaubenssätze.

Auch Vorbilder wie, erfolgreiche Unternehmer, EPU's oder einfach nur erfolgreiche Menschen sind eine wichtige Rolle am Weg zum Ziel. Sie können genauso Ansporn bzw. Wettkampf und zugleich Motivation bedeuten. Lernen Sie aus den Strategien und holen Sie sich die Werkzeuge, die Sie brauchen. Doch lassen Sie keine negativen Gefühle, wie „Neid“ aufkommen, diese würden Sie nur von ihrem Weg abbringen und unnötig Energie entziehen. -> Der Focus bleibt beim Lernen immer auf sich selbst und Ihre Fähigkeiten gerichtet.

*Der Weg zum Ziel beginnt an dem Tag, an dem du die hundertprozentige Verantwortung für dein Tun übernimmst.*

Dante Alighieri



Eines ist ganz klar und das wissen Sie, Hindernisse bedeuten eine Herausforderung, die sich lohnt zu bewältigen. Ein „hinderliches“ Gefühl ist bewusst geworden. (Coaching -> Blockaden werden entmachtet)

Sie können Widerstände dann leicht entmachten, wenn Ihr Ziel für Sie ganz persönlich attraktiv ist. Was macht Ihr Ziel denn so attraktiv? Beschreiben Sie es! Wenn es für uns einen Sinn ergibt, dann werden Sie auch bereit sein über Hindernisse zu gehen. Das erhöht die Bedeutung Ihres Tuns. Das Ziel alleine reicht nicht. Es ist die **Bedeutung**, warum wir dieses Ziel unbedingt haben wollen.

#### **Ablauf - mental:**

Konkretisieren sie Ihr Ziel. - Wohin möchten Sie? Entscheiden Sie ganz bewusst was Sie wollen. Denn nur wenn Sie wissen was Sie wollen, können Sie es auch bekommen.

Bevor es in der „äußeren“ Welt passiert, muss es in Ihrer inneren Welt geschehen. Geist und Körper werden somit darauf programmiert, dieses Ziel zu erreichen. Nehmen Sie sich wirklich Zeit und schreiben Sie Ihr Ziel auf ein Blatt Papier. Das ist eine Art Vertrag mit sich selbst. Begründen Sie Ihr Ziel, warum Sie es unbedingt erreichen wollen. Schreiben Sie die Gründe auf. Z.B. „Ich möchte „Unternehmensberater“ sein, weil... oder ich möchte Energetikerin sein, weil... Was ist dann anders, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben? Der Grund ist ein stärkerer Anreiz als das Ziel selbst.

Formulieren Sie Ihr Ziel positiv, d.h. keine Verneinungen und was man in Zukunft „nicht erreichen will“. Wählen Sie ein realistisches, ein für sich attraktives Ziel, denn es hat keinen Sinn, wenn eine 1,50 m große Frau Hochspringerin werden möchte - das funktioniert nicht.

Das genannte Ziel muss „Ihres“ sein. Es darf nicht jemandem zu Liebe erfolgen. Der Erfolg darf auch nicht davon abhängen, dass sich andere dann ändern, damit Sie zufrieden sein können. Transformieren Sie Erwartungen in Wünsche, das macht weniger Druck und es fühlt sich gleich viel leichter an. Wenn aber Ihre Erwartungen mit Ihren Werten und Zielen vereinbar sind, dann dürfen Sie Erwartungen setzen.

Mentales Training heißt, so tun als ob!

Tun Sie so als ob Sie Ihr Ziel schon erreicht haben. Versetzen Sie sich in Ihren Zielzustand. Die Situation durchgehen, durcherleben, wie ein Pilot am Simulator. Was sehen, hören und was fühlen Sie? Spüren Sie vollkommen in den Ziel-Siegeszustand. Zuerst gewinnen, dann beginnen!

- Bilder, Gefühle und auch Geräusche aktivieren wichtige Teile in unserem Gehirn, beeinflussen uns unbewusst.
- Gehirn unterscheidet nicht ob reales Ereignis oder Vorstellung. Die Glücksgefühle bzw. auch unser innerer Zweifler machen sich sofort bemerkbar.

*Der Weg zum Ziel beginnt an dem Tag, an dem du die hundertprozentige Verantwortung für dein Tun übernimmst.*

Dante Alighieri



Hinter Zielen stehen unsere Werte, es ist ganz wichtig die Werte zu erkennen und bewusst zu machen. zB wenn der oberste Wert Sicherheit ist, wird wahrscheinlich ein risikoreiches Ziel mit dem Wert nicht übereinstimmen und dann beginnt das „nicht weiterkommen und mitten am Weg aufgeben“. Darum ist es wichtig, dass die Werte eines Menschen im Ziel integriert sind. Was ist Ihnen in Ihrem Leben wirklich wichtig? ->Freude, Familie, Sport, Freiraum, Macht, Reisen, Anerkennung ...

Welche Ressourcen stehen schon jetzt zur Verfügung? zB. wenn Sie als Frau und Mutter einen neuen Job/Selbständigkeit wollen: soziale Kompetenz, Kinderbetreuung, finanzielle Ressourcen, Zeit, Ruhe und Leichtigkeit  
Was brauchen Sie noch?

Spüren Sie sich bewusst wieder in Ihre Erfolge hinein, wo Sie es schon mit Ihren Ressourcen und Fähigkeiten geschafft haben. Egal ob das jetzt im Beruf, Sport oder mit Ihrer Familie war. Was fühlen Sie bei der Erinnerung?

Zuletzt der Ökocheck: Woher werden Sie wissen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben? Welche Folgen wird es haben? Wie geht es meiner Familie und meinem Umfeld? Ihr Ziel muss für Sie und Ihr Umfeld von Nutzen sein. Jeder Teil im System wird überprüft und dann über das „Beweisverfahren“ nochmals gecheckt. ->Woran werden Sie merken, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben. Genau beschreiben und aufschreiben.

Wie genau sieht der 1. Schritt aus?

Noch ein Tipp: Ankern Sie Ihr Ziel/Teilziel nach der Zielsetzung mit Ihrer Lieblingsmusik. Tun Sie so als ob Sie Ihr Ziel schon erreicht haben. Versetzen Sie sich in Ihren Zielzustand. Was sehen, hören und was fühlen Sie? Zuerst gewinnen, dann beginnen! Bilder, Gefühle und auch Geräusche aktivieren wichtige Teile in unserem Gehirn, beeinflussen uns unbewusst.

Schwingen Sie sich mit all Ihren Sinnen in Ihre Musik. Es hilft und fühlt sich einfach gut an.

Wenn wir in unserer Resonanz, in unserer Balance sind, dann können wir auch durchhalten und das ist wichtig um unsere Ziele zu erreichen. Wir fühlen uns kraft- und energievoll. Wir brauchen Erfolgserlebnisse und Glücksgefühle, die unseren Geist stärken. Hören Sie auf Ihre Gefühle und lernen Sie Ihre Bedürfnisse auszusprechen und zu leben. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, Ihren PartnerIn und Ihre Freunde. Halten Sie sich körperlich fit - seien Sie neugierig und haben Sie Spaß, das bringt Energie, Zufriedenheit und Lebensfreude!

*Der Weg zum Ziel beginnt an dem Tag, an dem du die hundertprozentige Verantwortung für dein Tun übernimmst.*  
Dante Alighieri



## Checkliste für meine Ziele

1. Wohin will ich eigentlich? - positiv formuliert und so genau als möglich!
2. Ganz wichtig! - Was fühle, sehe und höre ich beim Gedanken an mein Ziel - erkenne ich ein Bild, das meinen Soll-Zustand beschreibt?
  - a. Mit wem, wann und wo soll das Ziel erreicht werden?
  - b. Was sind die Beweggründe?
  - c. Welche Bedeutung hat das Erreichen des Ziels für mich?
  - d. Wie werde ich merken, dass ich mein Ziel erreicht habe?
  - e. Welche Ressourcen brauch ich noch, welche stehen schon zur Verfügung? D.h. genügen meine jetzigen Kenntnisse und Fähigkeiten? Kann ich mein gestecktes Ziel alleine erreichen oder brauche ich Hilfe?
  - f. Habe ich mir überlegt, welche konkreten Veränderungen durch meine Zielerreichung für mich und mein Umfeld zur Folge hat - will ich meine Zielerreichung dann überhaupt noch?
  - g. Wie sehen die ersten Schritte aus - was genau tu ich?
3. Was bekomme ich, wenn ich das Ziel erreiche?
4. Was bekomme ich, wenn ich das Ziel nicht erreiche?
5. Was bekomme ich nicht, wenn ich das Ziel erreiche? D.h. was gebe ich für mein Ziel auf?(z.B. Sicherheit)