

Deine Ziele

Hallo, du Schöne!

Ich liebe Ziele! :)

Sie sind zu einem großen Teil mit dafür verantwortlich, dass ich heute stehe, wo ich stehe.

Vor einem neuen Abschnitt, einem neuen Programm oder auch einem neuen Tag helfen dir Ziele dabei, den Fokus zu behalten und dir deine Intention ins Gedächtnis zu rufen.

Du erfährst hier:

- Die allerwichtigsten Schritte für deine Zielfindung
- Warum Ziele so konkret wie möglich sein sollten
- Ob Ziele wirklich immer positiv formuliert sein müssen
- Warum du dir kleine Ziele setzen sollst
- Warum es nicht ausreicht, dir Ziele zu setzen und diese zu verfolgen und was das mit deiner Weiblichkeit zu tun hat
- Warum es auch „loslassen“ braucht
- Warum du deinen Weg genießen sollst
- Eine wundervolle Visualisierungstechnik

Gleich zu Beginn ein konkretes Beispiel aus meinem Leben

Dazu ein ganz kurzes Beispiel zum Thema Komfortzone:

Vielleicht glaubst du mir nicht, weil ich sehr extrovertiert wirke. Aber: ich tue mir immer wieder schwer, mit Menschen, die ich noch nicht kenne, ins Gespräch zu kommen. Zum Beispiel auf Netzwerk-Veranstaltungen. Da bin ich dann auch eher diejenige, die sich eine Person herauspicks, die sie vielleicht schon kennt und mit dieser Person den ganzen Abend zu verbringen, statt mit neuen interessanten Menschen ins Gespräch zu kommen.

Das liegt außerhalb meiner Komfortzone und läuft daher nicht automatisch. Wenn ich mir also keine weiteren Gedanken mache, verläuft der Abend so wie oben beschrieben: Entweder ich gehe nach Hause oder spreche mit Menschen, die ich schon kenne.

Wenn ich mir dieses Thema bewusst mache und mir vorher (!!) darüber Gedanken mache, wie ich möchte, dass der Abend verläuft, dann kann es z.B. sein, dass ich mir das Ziel setze, mit mindestens 3 Menschen zu sprechen, die ich noch nicht kenne. (Was ja der Sinn von Netzwerk-

Veranstaltungen ist). Ich nehme mir das vor, ich setze mir das Ziel und ich visualisiere natürlich auch, wie mir das gelingt.

Was glaubst du, wie der Abend in diesem Fall verläuft? Genau, ich spreche mit 3 Menschen.

Warum? - Weil ich mir ein Ziel gesetzt habe und dieses Ziel ernst nehme. Ohne Ziel ist alles so wie immer.

Mit Ziel ermögliche ich mir neue Erfahrungen. Und diese neuen Erfahrungen sind das Salz in der Suppe, das was unser Leben spannend und interessant macht.

Für Außenstehende wirkt es dann übrigens so, als wäre ich total selbstbewusst. Und ja, das Selbstbewusstsein kommt ganz automatisch in diesem Fall durch Übung. Doch der erste Schritt war das Ziel.

Die allerwichtigsten Schritte für deine Zielfindung

Im Falle der Zielfindung für unsere gemeinsame Reise ist es ganz einfach wichtig, dass du dich wirklich sehr bewusst damit auseinandersetzt, was du während dieses Programmes, erfahren, lernen oder ausprobieren möchtest. Was du verändern möchtest. Wo du hinwillst. Wie möchtest du dich fühlen, wie willst du dich verhalten, was willst du denken, als Ergebnis von diesem Programm?

Sei so konkret wie möglich und fokussiere dich auf das was du möchtest und nicht auf das, was du nicht möchtest.

Und dann: Schreib es dir auf. Schreib dir alles auf, was du verändern und erreichen möchtest. So konkret wie möglich.

Dabei unterstützen dich die Selbstcoaching-Fragen von dieser Woche.

Das sind die allerwichtigsten ersten Schritte.

Alles Weitere passiert dann (fast) automatisch.

Warum Ziele so konkret wie möglich sein sollten

Sei bei der Findung deiner Ziele konkret.

Wenn du z.B. glücklicher sein möchtest, könnte dein Ziel lauten:

„Ich bin eine glückliche Frau.“

Doch was bedeutet glücklich? Werde hier konkret. Wie genau sieht es aus, wenn du glücklich bist? Was genau darf sich verändern? Wie stehst du in der Früh auf, wenn du glücklich bist. Wie fährst du zur Arbeit? Mit welchen Gefühlen gehst du abends schlafen?

Wie sieht deine Freizeitgestaltung aus?

Damit wird es konkreter, klarer, messbarer- als wenn du nur sagst, ich möchte endlich glücklich sein und vielleicht gar keine Vorstellung davon hast, wie das aussieht oder wie sich das anfühlt.

Je konkreter du bist, umso leichter wird es dir fallen, das Ziel zu erreichen, denn dein ganzes System ist dann darauf ausgerichtet, genau DAS in dein Leben zu holen, was du dir konkret wünschst.

Müssen Ziele wirklich immer positiv formuliert sein?

So oft hört man, dass Ziele positiv formuliert sein sollen. Dem stimme ich grundsätzlich auch zu.

Ein ganz simples Beispiel: Meistens hat der Satz „Ich bin glücklich“ - vorausgesetzt du weißt, was du mit „glücklich“ genau meinst mehr Kraft als „Ich bin nicht mehr unglücklich“.

Allerdings kann es in manchen Fällen auch durchaus sinnvoll sein, ein negativ formuliertes Ziel zu wählen, also z.B.: „Ich höre jetzt auf zu rauchen, weil ich nicht krank werden will!“ - für manche Menschen ist das wesentlich stärker und wirkungsvoller als beispielsweise „Ich lebe ein gesundes Leben“. Spür dich da einfach selbst hin und finde heraus, welche Art der Formulierung dich wirklich in deine Kraft bringt. Das erfordert ein wenig Übung.

Im Unterschied dazu sind Affirmationen wirklich immer positiv formuliert, weil du mit Affirmationen dein Unterbewusstsein auf neue Gedanken und Gefühle prägst. Dazu erzähle ich dir an einer anderen Stelle mehr.

Warum du dir kleine Ziele setzen solltest

Wenn wir unser Leben verändern wollen, sind wir oftmals verlockt uns ganz große Ziele zu setzen und von heute auf morgen alles zu verändern.

Meistens ist es so, dass wir dann auch eine Weile durchhalten, aber die Veränderungen nicht nachhaltig sind.

Daher kann es eine sehr sinnvolle Strategie sein, wenn du dir kleine Ziele setzt.

Am Beispiel Morgenritual könnte das z.B. so aussehen, dass du dir fix 5 oder 10 Minuten Zeit am Morgen einplanst, die Zeit findet wirklich jede von uns.

Das wird bei den meisten besser funktionieren, als langfristig ein einstündiges Ritual unterzubringen.

Und dein Leben verändert sich auch durch viele kleine Schritte ganz wundervoll zum Positiven!

Warum es nicht ausreicht, dir Ziele zu setzen und diese zu verfolgen und was das mit deiner Weiblichkeit zu tun hat.

Ja, es stimmt. Ziele haben eine unglaubliche Power und wir brauchen sie, um erfolgreich zu sein. Aber kann das alles sein? Ziele setzen, drauf hin arbeiten, Ziele erreichen?

Ich setze mir viele Ziele, oft sehr hohe Ziele und arbeite (meistens) intensiv daran :)

Seit einigen Monaten ist mir jedoch so richtig bewusst, dass das früher oft mit unglaublich viel Druck und Zwang war:

"Der Erfolg MUSS doch jetzt endlich kommen"

„Das MUSS einfach funktionieren“

Irgendwas MUSS kommen, passieren, entstehen, sein,...

Nein, ganz sicher nicht. Nix muss sein :)

Vor lauter „tun, tun, tun“ - umsetzen, Ziele erreichen, starr sein usw. kannst du möglicherweise Chancen, die sicher da sind, nicht erkennen.

Und über alledem vergisst du vielleicht auch auf deine Werte, Wünsche und Träume.

Wenn man ein wenig kategorisieren will, hat die männliche Energie viel mit „tun, tun, tun“, Druck, Stress, Ziele, hart zu sich selber sein etc. zu tun.

Kontrollieren, mit Druck Ziele erreichen...

Das heißt überhaupt nicht, dass alle Männer so sind, aber die Energie hat eine Tendenz in diese Richtung.

Weiblich hingegen bedeutet, sich hinzugeben, anzunehmen, loszulassen, kreativ zu sein, etc. Kontrolle aufgeben...

Einfach mal SEIN und LOSLASSEN.

VERTRAUEN dass alles gut ist, genau so wie es im Moment ist - sonst wäre es anders.

Ich kenne beide Energien mittlerweile sehr gut. Ich habe lang sehr viele männliche Qualitäten gelebt und einfach gemerkt, dass mir das nicht gut tut und dadurch wahrscheinlich auch der Erfolg ausgeblieben ist.

Seit ich kompromisslos meinem Herzen folge und mit dem Fluss gehe, also quasi im Flow bin, fliegen die Dinge mir zu.

Hier ein Beispiel:

Früher habe ich perfekte Presse-Aussendungen gemacht, diese an alle Zeitungen geschickt, den RedakteurInnen nachtelefoniert etc. Ich wollte unbedingt in die Zeitungen und habe mir einen Plan gemacht, wie ich das erreichen kann. Es war mühsam und anstrengend und es frustrierte mich. Mit viel Glück schaffte ich es, dass ein kleiner Absatz in einer regionalen Zeitung gedruckt wurde.

Ich entschloss mich, vorerst keine Presse-Aussendungen mehr zu machen.

Plötzlich - wie durch ein Wunder, begannen Pressemitarbeiterinnen mich zu kontaktieren und baten mich um ein Interview.

Einfach genial. Und komplett leicht und einfach... Ganz ohne Druck und Zwang :)

Oder hier ein anderes Beispiel:

Früher hatte ich das Gefühl ich muss Flyer auflegen - je mehr desto besser. Ich mag diese Arbeit überhaupt nicht. Nach einer Weile organisierte ich mir eine Studentin, die für mich Flyer auflegte. Stundenlang. Flächendeckend in ganz Graz und Umgebung. Viel Druck, viel Strategie, viel Mühe, viel Geld. Ergebnis: Keine Kundinnen durch diese Aktion.

Jetzt?

Ich drehe Videos, wenn ich grad Lust darauf habe, ich schreibe Blogartikel zu Themen die mich wirklich interessieren, ich gebe Interviews für spannende Online Konferenzen - alles das, was mir wirklich Spaß macht.

Und?

Die Kundinnen kommen mehr oder weniger von selbst bzw. werden auf mich aufmerksam, weil ich tue, was ich liebe.

Es braucht Ziele und es braucht loslassen

Das ist die hohe Kunst. Es ist wundervoll, Ziele zu haben, doch es bringt absolut nichts, verbissen darauf hinzuarbeiten.

Setze dir Ziele und lass sie los.

Das machst du am besten, in dem du den Weg genießt.

Warum du deinen Weg genießen sollst

Frage dich immer wieder,

„Warum will ich dieses Ziel überhaupt erreichen? Wofür ist es gut?“ „Was darf sich dadurch in meinem Leben verändern?“

Und frage dich, wie du dich auf dem Weg dahin fühlen möchtest.

Wie möchtest du dich fühlen?

Es geht nicht darum, das Ziel möglichst schnell zu erreichen, um dann endlich dort zu sein, sondern es geht darum, dass du für dich auch entscheidest, wie du dich auf dem Weg dorthin fühlen möchtest. Dass du den Prozess des Weiterkommens richtig genießen lernst.

So oft hadern wir mit uns kritisieren an verschiedenen Ecken und Enden an uns herum, weil wir irgendetwas noch nicht gut genug können oder schon weiter sein könnten.

Da frag ich mich: „Na und?“ Ja klar könnten wir theoretisch schon weiter sind. Sind wir halt vielleicht noch nicht. Und das ist völlig in Ordnung. Es ist so wie es ist und so wie es ist, ist es gut.

Sei nicht zu streng mit dir, geh liebevoll deinen Weg, freu dich über jede klitzekleine Kleinigkeit, die sich für dich verändert und schätze dich selbst dafür wert, dass du dich getraut hast, diese Reise zu dir selbst zu beginnen. Sei dankbar für all das Wundervolle, das du schon in dein Leben eingeladen hast.

Genieße den Prozess, genieße den Weg in vollen Zügen. Jeden Tag ein bisschen mehr.

Und wenn dir mal irgendetwas nicht so gut gelingt? So what. Morgen ist ein neuer Tag!

Am Ende deines Lebens ist es nämlich nicht von Bedeutung, wie viele Ziele du erreicht hast und wie hart du dafür gearbeitet hast, sondern es zählt, mit wie viel Freude du deinen eigenen Weg gegangen bist. Es zählt der tiefere Sinn, der dahinter liegt.

Und denk dran: Wenn es dir selbst gut geht, wenn du in einer Energie von Dankbarkeit, Wertschätzung und Liebe bist, dann gehen Veränderungen so schnell, dann geht Lernen automatisch und selbstverständlich. Das Wichtigste ist: Du genießt jeden einzelnen Schritt!

Hier eine wundervolle Übung für dich

Die Übung heißt „Zielbild“ und ist eine grandiose Visualisierungstechnik und spricht damit dein Unterbewusstsein an.

Geh mal mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem momentanen Leben, wie du dich momentan fühlst hinsichtlich deiner Selbstliebe, deinem Selbstvertrauen und deiner Weiblichkeit.

Du kannst hier einen Bereich auswählen, oder diesen Themen im Gesamten widmen.

Welches Bild kommt dir dazu in den Sinn? oder

Welches Bild kommt dir in den Sinn, wenn du an deine Weiblichkeit denkst?

....

Wirklich ein Bild, vielleicht siehst du eine Blumenknospe, oder einen vertrockneten Bach. Vielleicht einen Ast, vielleicht ganz anders. Lass den kreativen Teil deines Gehirns arbeiten!

Wenn du deine Ziele erreicht hast, wie verändert sich dieses Bild? oder Wie möchtest du das Bild haben? oder

Wenn du wüsstest, dass du ganz weiblich bist, wie würde sich das Bild verändern? oder

Wie wäre es, wenn du angekommen bist bei dir und in deinem Leben?

Wenn du voller Vertrauen, Lebensfreude, Selbstliebe und Weiblichkeit bist?

...

Stell dir vor, du bist eine Künstlerin oder ein Künstler. Dir stehen alle Hilfsmittel, alle Farben, alle Utensilien zur Verfügung, die du als Künstler oder Künstlerin brauchst.

Wenn du all das nützt, welche Veränderungen würdest du an deinem Bild gerne vornehmen?

Wenn du alle notwendigen Veränderungen in deinem Bild vorgenommen hast, stell dir vor, wie dieses Bild mit deinem Körper verschmilzt. Wie du ganz eins wirst mit diesem Bild. Wie dieses Bild ganz selbstverständlich und leicht den genau richtigen Platz in deinem Körper findet...

Stell dir vor, wie sich die Veränderungen, die du gerade vorgenommen hast, auf dein tägliches Leben auswirken. Denk an eine Situation in der nahen Zukunft - wie verhältst du dich in dieser Situation anders? Wie verändert sich dein Denken und Fühlen aufgrund der geänderten Einstellungen in deinem Inneren?

Am besten du stoppst gleich das Video und beschreibst das neue Bild, dein Ziel-Bild in deinem Coaching-Tagebuch oder malst das Bild hinein.

Deine Ziele bildhaft zu visualisieren ist enorm kraftvoll. Probiere es einfach aus!

Deine Ziele - Kurz zusammengefasst

- Durch Ziele kannst du viel leichter deine Komfortzone verlassen
- Sei so konkret wie möglich und fokussiere dich auf das was du möchtest und nicht auf das, was du nicht möchtest.
- Oftmals ist es hilfreich, dass du dir das kleinstmögliche Ziel steckst und da dranbleibst.
- Es braucht Ziele UND es braucht loslassen
- Genieße deinen Weg und feiere jeden noch so klitzekleinen Schritt voller Dankbarkeit!

Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Ausprobieren!
Alles Liebe,

Deine Brigitta