

Methodenbeschreibung

Visionen und Ziele

Kein Wind ist demjenigen günstig, der nicht weiß, wohin er segeln will, schrieb einst der französische Humanist Michel de Montaigne. Aktuelle Forschung (siehe Studie von Matthews 2015 an der Dominican University of California) belegt, dass Menschen, die sich regelmäßig Wünsche und Ziele aufschreiben, erfolgreicher und zufriedener sind, weil sie ihre Ziele eher umsetzen. Daher wollen wir Ihnen auch dazu zwei Übungen anbieten:

Schritte zur Zielfindung

1. Bitte teilen Sie das Blatt in vier Abschnitte mit den vier Bereichen aus der Lebensbalance und notieren Sie nun Ihre Träume, Wünsche, Sehnsüchte und Visionen in diesen Feldern.

Arbeit & Beruf

Familie &
soziale Kontakte

Körper & Gesundheit

Sinn & Kultur

2. Nun leiten Sie aus jedem der vier Themenfelder mind. ein konkretes Ziel ab, welches Sie in den nächsten 12 Monaten erreichen wollen. Bitte notieren Sie die Ziele hier:

Strategien zur Zielerreichung

1. Nehmen Sie sich Moderationskarten. Schreiben Sie auf die erste „Heute“ und lege Sie sie auf den Boden. Schreiben Sie auf die zweite „Ziel“ und legen Sie diese auch auf den Boden – einige Meter von Ihrer „Heute“-Position entfernt – je nachdem, wie weit Sie das Erreichen des Ziels für sich einschätzen. Sie können auch mit einem Seil zwischen diesen beiden Positionen eine gedachte Zeitachse symbolisieren.
2. Dann stellen Sie sich in die Ausgangssituation zur „Heute“-Karte: Hier machen Sie sich ein Zielbild: Wie werden Sie aussehen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben? Wie werden Sie sich anhören? Was werden Sie zu sich innerlich sagen? Was werden Sie anderen sagen? Was werden Sie sehen? Was werden Sie fühlen?
3. Welche Schritte führen Sie zum Ziel: Was können Sie als erstes und nächstes ganz konkret tun, um Ihr Ziel zu erreichen? Welche Ressourcen können Sie aktivieren? Welche Ressourcen benötigen Sie noch?
4. Benenne Sie eine erste Aktivität, die Sie einen Schritt näher zu Ihrem Ziel bringt. Schreiben Sie sie auf eine Moderationskarte und legen Sie sie ebenfalls auf den Boden zwischen „Heute“ und „Ziel“. Gehen Sie den ersten Schritt in Richtung „Ziel“ und stellen Sie sich auch hier auf die Moderationskarte. Die Ressourcen und sonstige Ideen können Sie hier notieren:

5. Wenn Sie diesen Schritt durchgeführt haben, was können Sie ganz konkret als nächstes tun, um Ihr Ziel zu erreichen? Schreiben Sie auch diese Aktivität erneut auf eine Moderationskarte, legen Sie sie auf den Boden, gehen Sie einen Schritt weiter und stellen sich auf die Moderationskarte. Und gibt es Ressourcen, die Sie für den nächsten Schritt haben möchten? Notieren Sie sie hier.

6. Bitte wiederholen Sie dieses Vorgehen, bis Sie an Ihrem „Ziel“ angelangt sind.
7. Spüren Sie nun, wie es sich anfühlt, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Stellen Sie sich auf die Moderationskarte „Ziel“. Was ist es genau, woran Sie deutlich erkennen können, dass Sie angekommen sind? Was fühlt sich noch neu und ungewohnt an? Welche neuen Qualitäten können Sie wahrnehmen?
8. Und dann drehen Sie sich um und schauen Sie die einzelnen Schritte an, mit denen Sie Ihr Ziel erreicht haben. Was ist Ihnen besonders leicht gefallen und wo könnten Sie Ressourcen aktivieren? Was würden Sie Ihrem heutigen Selbst zurufen, um Sie zu ermutigen?