

# Ziele ansteuern

Nicht der Wind, sondern das Segel bestimmt die Richtung

(CHINESISCHES SPRICHWORT)

von Michael Diaz

Vielleicht verwenden Sie selbst ein Navigationsgerät in Ihrem Auto oder kennen jemanden, der eines besitzt. Nun stellen Sie sich einmal vor, Sie geben ein sehr ungenaues bzw. kein Ziel in das Navigationsgerät ein!

- Wird das Navigationsgerät Sie dort hinbringen können, wo Sie genau hin wollen? und
- Wo genau wird Sie dieses Navigationsgerät ansonsten hinbringen?

So ähnlich funktioniert es auch bei uns Menschen mit unseren Zielen und dem Erreichen unserer Ziele.

*„Es gibt mehr Leute, die kapitulieren, als solche, die scheitern.“* ( Zitat: Henry Ford)

## WAS SIND EIGENTLICH ZIELE?

Der erste Schritt bevor man daran geht, Ziele zu definieren oder zu finden, ist zu klären, was „Ziele“ eigentlich sind. Ziele sind Zukunftsvorstellungen oder Wünsche, zu deren Realisierung man etwas tun will. Wichtig dabei ist, die eigenen Werte zu berücksichtigen.

„Genau hier beginnt für viele Menschen die Herausforderung“. Meist weiß man, was man „nicht“ will, jedoch fehlt die klare Definition von dem, was man genau will!

Nehmen Sie das Anfangs genannte Navigationsgerät zur Hand. Geben Sie doch einmal als Ziel „nicht München“ ein! Wie soll nun das Navigationssystem wissen, wo es hinget? Daher ist es wichtig, zu verstehen, was einen selbst blockiert, um sein persönliches, klares Ziel definieren zu können. Das Niederschreiben der Hindernisse auf einem Blatt Papier kann hierbei hilfreich sein.

## ZIELBILD ERSTELLEN.

Der nächste Schritt führt Sie in das Vorstellen ihres Zieles. Dem Schaffen Ihres Zielbildes, dem Vorstellen von dem was Sie genau wollen. Hierzu machen Sie sich ein klares Bild, wo Sie sich Selbst schon bereits darin sehen, wie Sie Ihr Ziel erreicht haben. Als nächsten Schritt füllen Sie es nun mit Leben und Farbe.

## DIE ZUKUNFT AUSPROBIEREN.

Um diese Zielbild zu verstärken, ist es sinnvoll, in das Bild tiefer einzutauchen und es zu erleben und zu erspüren. (Lassen Sie sich dafür gerne mehrere Minuten Zeit.) Tauchen Sie ein in ihr Zielbild. Beschreiben Sie sich, was Sie dort alles sehen, hören und vielleicht auch schmecken. Welche Menschen ihnen dort begegnen, was genau Sie Selbst dort tun, wie ihre Umgebung aussieht, welche Temperaturen dort herrschen, wie die Luft riecht. Wie fühlt es sich an, genau dieses Ziel erreicht zu haben, an

# SCHLANK UND GLÜCKLICH

Expertenprogramm für Sie, Ihn & Paare. **Abnehmen ohne Verzicht und Frust. Abnehmen und dabei Glücklich sein.**

Wie viele Diäten haben Sie schon hinter sich? Wie oft haben Sie sich schon abquälen müssen? Mein Experten- & Fachwissen aus Therapie und Coaching habe ich für Ihr Wunschgewicht zusammen verschmolzen.

**„SCHLANK UND GLÜCKLICH“ Start 1. August 2015.**  
**Nähere Info's ab Mitte Juli 2015 unter**  
**[www.schlankundgluecklich.de](http://www.schlankundgluecklich.de)**



diesem Ziel angekommen zu sein, sich dort zu befinden, dies zu erleben und zu fühlen. Tauchen Sie ein in dieses Zielbild und lassen Sie es von jeder Zelle ihres Körpers aufnehmen und erleben.

*„Ganz gleich, ob sie denken sie können etwas oder sie können es nicht, sie haben recht.“* (Zitat: Henry Ford)

Mit ihrem eigenen geschaffenen Zielbild kehren Sie nun zurück in die Gegenwart.

## RÜCKSCHAU.

Nun beginnt eine innere Rückschau. Tauchen Sie hierfür wieder ein in Ihr Zielbild, erleben und fühlen Sie es. Nehmen von dort wieder alles auf, was Sie sehen, hören, riechen und fühlen. Gehen Sie nun innerlich aus der Zukunft rückwärts in Ihre jetzige Gegenwart. (Symbolisch können Sie sich hierfür auch einige Schritte rückwärts gehen.) Auf dem Weg rückwärts beobachten Sie alles, wie Sie diesen Weg zur Ihrem Ziel geschafft haben, was Sie Selbst dafür alles gemacht haben, wer Ihnen dabei geholfen hat, welche Herausforderungen Sie gemeistert haben, solange bis Sie wieder in ihrer jetzigen Gegenwart

angekommen sind. Durch dieses bewusste Erleben wird der individuelle Weg zum Ziel ermittelt und auch gleichzeitig die Zeitspanne festgelegt, die Sie benötigen, um ihr selbst definiertes Ziel zu erreichen.

## ZIELORDNUNG.

Um den Stellenwert ihres Ziels im eigenen Leben zu ermitteln hilft es, dieses auf einer Skala von 1-10 zu platzieren. (1=kleinster Stellenwert, 10=maximalster Stellenwert). Durch diesen Schritt können Sie für sich herausfinden, welche Bedeutung das gesetzte Ziel in Ihrem Leben hat. Durch die dadurch entstehende Reihung der Wichtigkeit entsteht eine Struktur, die Klarheit und Ruhe schaffen kann. Dies wiederum unterstützt das Erreichen der Ziele. Nur wer weiß, wo er hin will, wird gelassen den nächsten Schritt gehen.

Lösungswege und Lösungsmöglichkeiten an problematischen Herausforderungen der Zielfindung und Zielsteuerung.

*Neue Impulse auf neuen Wegen*  
 Ihr Michael Diaz



### Für mampa-Leser:

Telefonische  
 Sprechstunde:  
 Montags  
 11:30-12:00 Uhr

### Zielorientierte Lösungswerkstatt

Michael Diaz  
 Dr.-Gessler-Str. 18  
 D-93051 Regensburg  
 Telefon 0941-4907 008  
[mail@loesungswerkstatt.info](mailto:mail@loesungswerkstatt.info)  
[www.loesungswerkstatt.info](http://www.loesungswerkstatt.info)



**Michael Diaz**  
 Systemtherapeut  
 Traumatherapeut  
 Paar- und Familientherapeut  
 Sexualtherapeut  
 Krisenintervention  
 Biofeedbacktherapeut  
 Psychologischer Berater  
 Psychotherapeutischer Heilpraktiker