

Strategische Zielplanung

STUDIEN ZEIGEN, DASS MENSCHEN, DIE IHRE ZIELE SCHRIFTLICH PLANEN ZU EINEM WESENTLICH HÖHEREN PROZENTSATZ IHR ZIEL AUCH ERREICHEN. NIMM DIR DESHALB 20 MINUTEN ZEIT UND BEARBEITE DIESES WORSKHEET. BESCHRÄNKE DICH DABEI AUF EIN EINZIGES ZIEL. WEITERE INFOS FINDEST DU UNTER:

[WWW.SYSTEMISCHES-SELBSTCOACHING.DE/WARUM-MANCHE-MENSCHEN-FAST-ALLE-IHRE-ZIELE-ERREICHEN](http://www.systemisches-selbstcoaching.de/warum-manche-menschen-fast-alle-ihre-ziele-erreichen/)

Zielbeschreibung

Schritt 1

Was ist dein Ziel?

(Beschreibe dein Ziel in einer ersten Annäherung! Die Formulierung muss noch nicht endgültig sein. Am besten du schließt für einen kurzen Moment die Augen und stellst dir vor, du hast dein Ziel schon erreicht. Wie ist das? Was siehst du? Was ist dann anders?)

Zielfokussierung

Schritt 2

Für die Zielfokussierung schlage ich dir die SMART-Formel vor. Eine ausführliche Beschreibung findest du hier:

<http://www.systemisches-selbstcoaching.de/wie-du-die-wahrscheinlichkeit-erhoechst-deine-ziele-zu-erreichen/>

S - spezifisch und konkret

Wie kannst du dein Ziel so formulieren, dass es spezifisch und konkret ist?

M - messbar

An welchen Faktoren kannst du messen, ob du dein Ziel erreicht hast?

**Fortsetzung
Schritt 2**

A - attraktiv

Was macht dein Ziel attraktiv für dich?

Was motiviert dich, es zu erreichen?

R - realistisch

Wie musst du dein Ziel formulieren, damit es wirklich realistisch ist?

T - terminiert

Bis zu welchem Zeitpunkt willst du dein Ziel erreichen?

Zielformulierung

Formulierung des Zieles nach der SMART-Formel:

Zielreflexion

Schritt 3

Was ist der Preis für dein Ziel?

Überlege, was dich das Erreichen deines Zieles kostet:
Zeit, Geld, Konflikte....

Bist du bereit, diesen Preis zu bezahlen?

Strategien gegen Hindernisse

Schritt 4

Welche Schwierigkeiten erwartest du ganz realistisch auf dem Weg zu deinem Ziel?

Berücksichtige sowohl Hindernisse in dir selbst, als auch Schwierigkeiten, die vermutlich von außen kommen werden.

Wie wirst du mit diesen Hindernissen umgehen?

Unterstützungsstrukturen

Schritt 5

Wo holst du dir Unterstützung für das Erreichen deines Zieles?

Planung der ersten Schritte

Schritt 6

Welches sind die ersten drei ganz kleinen Schritte auf dem Weg zu deinem Ziel?

Welches sind die weiteren Schritte?

Ich wünsche dir viel Erfolg bei dem Erreichen deines Zieles!

Ich würde mich über eine Rückmeldung freuen, inwiefern dich dieses Worksheet dabei weiter gebracht hat: oliver@systemisches-selbstcoaching.de