

TRÄUME LEBEN & ZIELE ERREICHEN

Wobei soll dir dieses Modul helfen?

Finde heraus, was dich wirklich bewegt. Lerne wieder zu träumen.
Setze Ziele, die funktionieren.
Erhöhe die Wahrscheinlichkeit der Zielumsetzung.

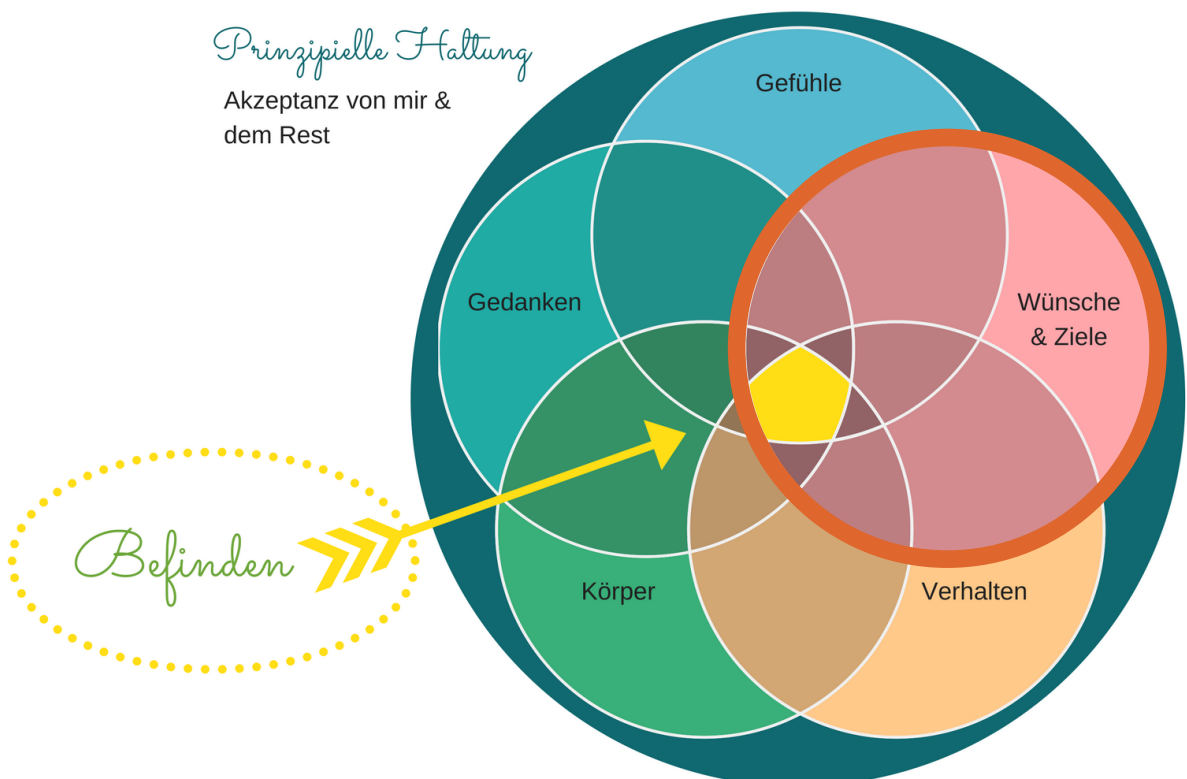


Atemmeditation

Unsere Atemübung für die Anwendung in Deinem Alltag findest Du hier:
www.ulrikeduke.de/atemuebung

Prinzipielle Haltung

Akzeptanz von mir & dem Rest



Weißt Du,
wohin Du willst?

Weißt Du,
was du willst?



1. Wann funktionieren Ziele



Ja, ich will!

Zu wissen, wohin Du nicht willst, reicht nicht!

- ▶ Ich kann mit 200 km/h auf der Autobahn unterwegs sein, wenn ich kein Ziel habe, komme ich nicht an!

Unzählige Studien zeigen:

- ▶ Ziele helfen der Motivation & bei der Zielerreichung

Das attraktive Ziel

- formuliert
- positiv
- stimmig mit Bedürfnissen, Wünschen, Träumen und Kernwerten
- schmackhaft auf allen Ebenen

Herz

Kopf

Bauch



2. Handlungs- & Ergebnisziele

Handlung = Ziel

Die Handlung erfüllt ein Bedürfnis.



Ergebnis der Handlung = Ziel

Die Handlung erfüllt noch kein Bedürfnis.



Achtung: Ergebnisziel!

Hier besonders wichtig:

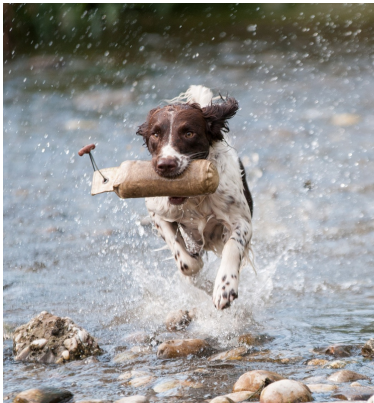
- Kongruenz (Stimmigkeit)
- Das Ziel vor Augen haben

Spaß auf dem Weg einbauen:

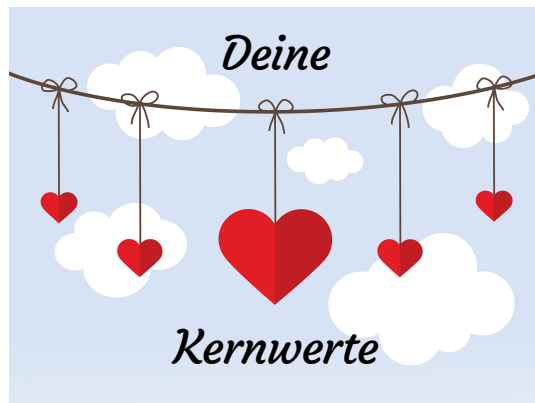
- Kreative Lösungen finden für einen angenehmen Weg



3. Was ist dir wirklich wichtig?



Was ist Dein
Beweggrund?



Stimmt Dein Ziel mit Deinen
Kernwerten überein?



Passt Dein Ziel zu
Deinem Lebensweg?

4. Dream big

and create small steps!

Erlaube Dir zu träumen

- Du kannst nur das Erreichen, was Du Dir in Deinen wildesten Träumen vorstellen kannst
 - Wir unterschätzen unsere Möglichkeiten auf lange Sicht (und überfordern uns heute)
- ▶ Setze Dir große langfristige Ziele und finde realistische Teilziele



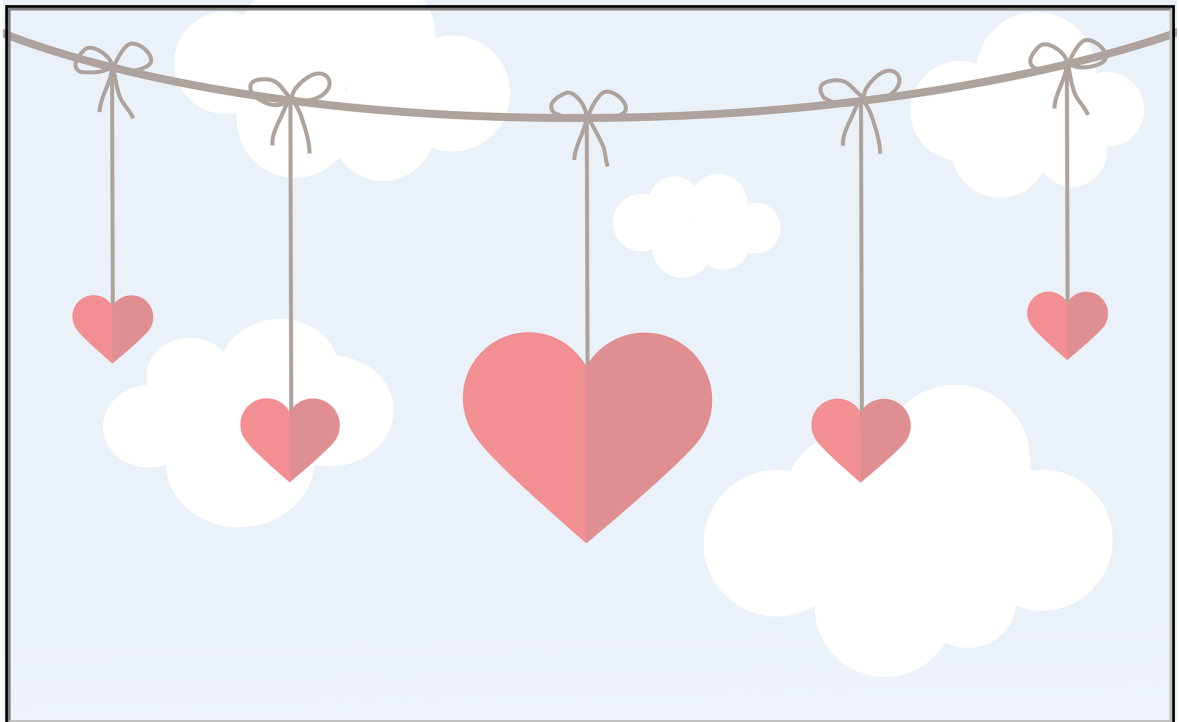
Fazit

Ob Du Deine Ziele erreichst oder nicht, hängt davon ab, wie gut Du Deinen Weg bereitest und wie stark Du Dich auf Dein Ziel fokussierst!

Dabei kannst Du Dein Gehirn nutzen!!

Action 1: Entdecke Deine Kernwerte

Was ist Dir wirklich wichtig im Leben?
Notiere Deine Ideen hier:



Action 2: Dein Ziel



1. Finde ein Ziel, das zu Dir passt (kongruent mit Lebensweg & Werten)
2. Schreibe es auf
3. Formuliere es positiv

Action 3: Schmachhaft machen

1. Dein Beweggrund: Warum möchtest Du dieses Ziel erreichen?
Warum ist es Dir so wichtig? Was bringt es Dir? Frage Dich 5 Mal.

2. Was braucht Dein Herz, um vollständig an Board zu sein?
Was Dein Bauch? Was Dein Kopf?

3. Nimm Dir Zeit, Dein Ziel zu visualisieren, am besten jeden Tag.
Stelle Dir dabei auch vor, wie Du Dich fühlst, wenn Du es erreicht hast.

Wisse, wo Du hinwillst, finde die innere
Stimmigkeit, habe Dein Ziel vor Augen,

▶ dann kannst Du Deine Träume erreichen!

