

Übungsblatt zu Kapitel 8: Verwirkliche deine Ziele mit der Zielpyramide

Verhaltensziele setzen: Identifiziere drei konkrete Verhaltensweisen, die dich deinen Wünschen und Träumen näherbringen. Formuliere für jede Verhaltensweise einen Wenn-Dann-Plan, um sicherzustellen, dass du die Verhaltensziele im Alltag umsetzt. Beispiele: „Wenn ich aufstehe, dann mache ich zuerst meine Yoga-Übungen.“ oder „Montag, Mittwoch und Freitag um 18 Uhr schreibe ich jeweils 30 Minuten in mein Erfolgsjournal, was ich am Tag gelernt habe.“

Ergebnisziele formulieren: Erstelle zwei SMART-Ziele für die nächste Woche, die spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sind. Beispiel: „Ich werde innerhalb dieser Woche einen Plan erstellen, der meine Ziele auf allen drei Zielebenen enthält, inklusive Konflikte und Probleme bei der Umsetzung und Lösungsansätze.“

Rollenziele reflektieren: Beantworte die folgenden Fragen, um Klarheit über deine Rollenziele zu gewinnen: Was habe ich in den letzten Monaten Neues gelernt? Ändert das mein Weltbild und meine Wunschrollen? Welche Ergebnisse auf Ebene 2 sollte ich anstreben? Welche Kompetenzen auf Ebene 1 helfen mir, zielführendes Verhalten umzusetzen?

Fortschritte regelmäßig überprüfen: Setze dir wöchentliche Termine, um deine Fortschritte auf allen drei Ebenen der Zielpyramide zu überprüfen. Notiere, welche Verhaltensweisen du umsetzen und welche Ergebnisse du erreichen konntest. Überlege, welchen Rollen du dich angenähert hast und wo du nachjustieren musst.

Selbstreflexion zu deinen Zielsetzungen: Stelle dir die folgenden Fragen, um deine Ziele auf die passende Ebene zu setzen: Wer will ich werden? Bin ich authentisch in der Rolle oder komme ich mir wie ein Hochstapler vor? Was muss ich tun, um meine Ergebnisziele zu erreichen?

Wenn mein Team und ich dich unterstützen können und ein Coaching für dich interessant sein könnte, melde dich für einen kostenfreien Kennenlern-Call:

erfolgsdrehbuch.de/kennenlernen