6-Schritt-Prüfschema für deine Ziele und Wege

Hängst du irgendwo fest – oder willst du was Neues starten?
Um mehr darüber rauszufinden helfen, dir folgende Fragen:

1. Was will ich? Was ist mein Ziel?

Exakter formuliert: Was glaube ich momentan, was ich will?

2. Welche Annahmen stehen dahinter?

*Welche Glaubenssätze stecken hinter meinem Traum/Ziel? Solche Gedanken beginnen oft mit „Ich **muss** / sollte X tun, **weil** … Y." Prüfe diese auf Herz und Verstand: **„Musst"** du wirklich? Stimmt das **„Weil"**? Denk dran: Du „musst" nichts im Leben. Okay, sterben musst du. Und Steuern zahlen. Aber sonst musst du nix!*

3. Was bezwecke ich mit dem Ziel?

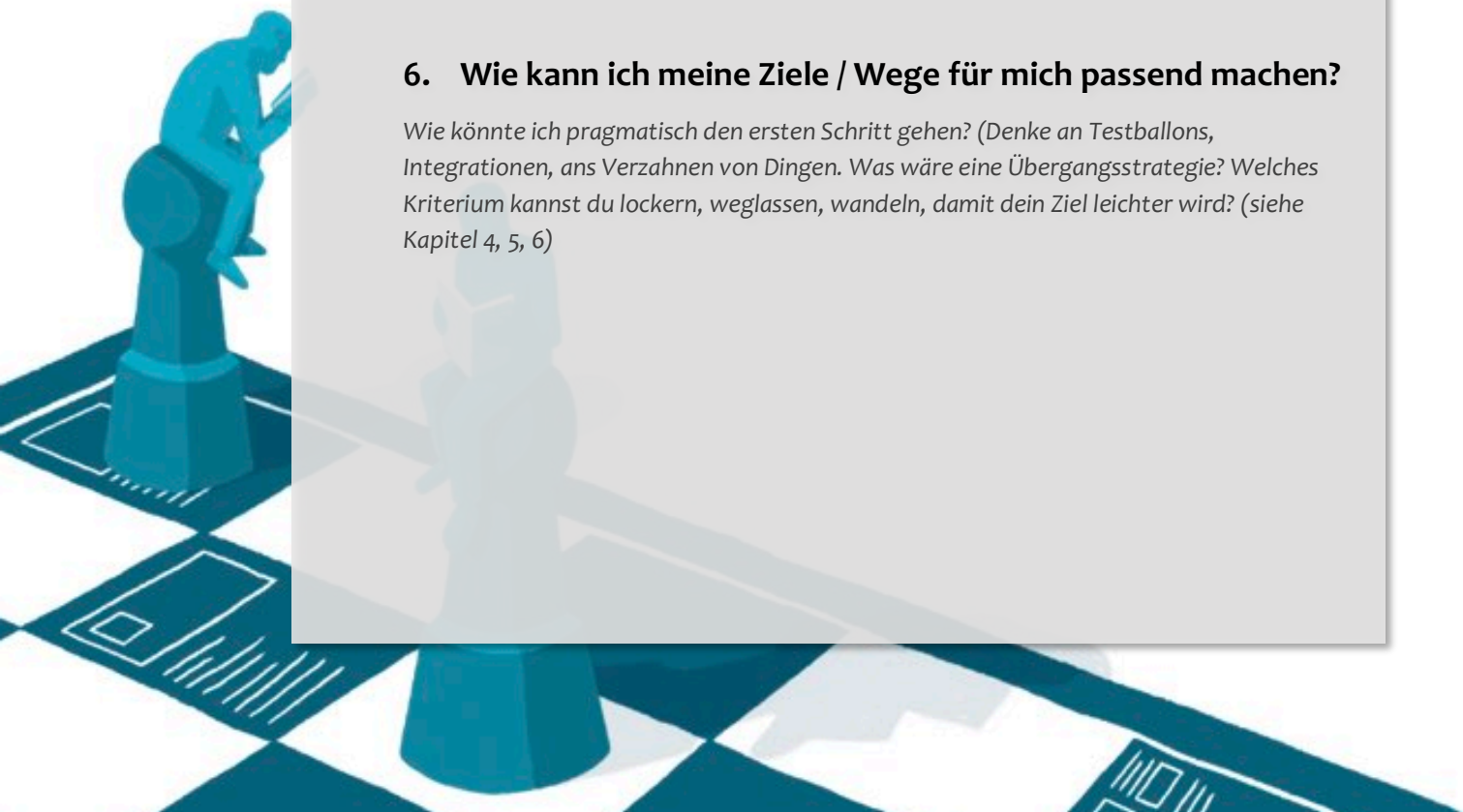
Welche (verschiedenen) Bedürfnisse versuche ich mit diesem Traum / Ziel zu erreichen? Liste alle Wünsche auf, gewichte und fühle dann, was am Schwersten wiegt.

4. Was will ich wirklich?

Gibt es auch einen insgeheimen Wunsch, der sich erfüllen soll? Welche Dinge willst du niemanden erzählen? Was willst du eigentlich wirklich, kannst dir das aber selbst (noch) nicht so richtig eingestehen? Diese Frage ist freiwillig – aber mitunter Augen öffnend!

5. Welche Abweichungen gibt es?

Nun wird's spannend: Welche Abweichungen gibt es zwischen deinem vorerst gedachten Ziel (Frage 1) – und deinen wirklichen Wünschen? (Frage 3 + 4)
Inwieweit willst du diese anpassen?

6. Wie kann ich meine Ziele / Wege für mich passend machen?

Wie könnte ich pragmatisch den ersten Schritt gehen? (Denke an Testballons, Integrationen, ans Verzahnen von Dingen. Was wäre eine Übergangsstrategie? Welches Kriterium kannst du lockern, weglassen, wandeln, damit dein Ziel leichter wird? (siehe Kapitel 4, 5, 6)