

WOHLGEFORMTE ZIELE

„Würdest Du mir bitte sagen, wie ich von hier aus weitergehen soll?“

„Das hängt zum großen Teil davon ab, wohin Du möchtest“

sagte die Katze „Ach, wohin ist mir eigentlich gleich...“ sagte Alice

„Dann ist es auch egal, wie Du weitergehst“ sagte die Katze

(aus: Alice im Wunderland von Lewis Carroll)

Damit ein Ziel wirklich erreicht werden kann und nicht nur darüber geredet wird, was mal irgendwann, irgendwie sein soll, ist es wichtig, dass es ganz konkret auf den Punkt gebracht und wohlgeformt formuliert wird.

DIE »WOHLGEFORMTHEITSKRITERIEN«

6 Kriterien um Deine Ziele zu formulieren

1. KONKRETISIERUNG: FORMULIERE DEIN ZIEL KONKRET - OHNE VERGLEICHE, OHNE STEIGERUNGEN, OHNE »MÜSSTE | KÖNNTE | SOLLTE«

Was genau will ich erreichen bis wann?

2. POSITIVE ZIELFORMULIERUNG

Wenn ich X nicht mehr tue, was ist dann stattdessen da? Was werde ich haben, was ich vorher nicht hatte?

3. SELBSTWIRKSAMES ZIEL

Kann Ich mein Ziel aus eigener Kraft erreichen?

4. KLARER ZUSAMMENHANG UND SINNENSPEZIFISCH KONKRET

Was genau wird dann sein, wenn mein Ziel erreicht ist? Was werde ich sehen, hören, riechen, schmecken oder fühlen?

5. MESSBARKEIT

Wie erkenne ich, dass mein Ziel erreicht ist? Wird die Zielerreichung lohnenswert sein? Was genau ist dann anders?

6. ÖKOLOGIE

Was kostet mich die Erreichung des Ziels? Was müsste ich aufgeben, um es zu erreichen? Gibt es einen Vorteil des IST-Zustandes, der durch den Gewinn bei Zielerreichung nicht übertroffen werden kann?

ZIELFORMULIERUNG

Schritt 1: Schreibe dir fünf Ziele für dieses Jahr auf. Was ist für dich 2022 das Wichtigste? Was willst du ganz persönlich verändern? Was möchtest du erreichen? Wo willst du am Ende des Jahres, also nach Ablauf der zwölf Monate stehen?

Schritt 2: Wenn du deine Ziele notiert hast, überprüfe die wichtigsten nach den »Wohlgeformtheitskriterien«.

Tipp: Lege dir die »Wohlgeformtheitskriterien« der vorherigen Seite gut sichtbar vor dich, um sie während der Formulierung deiner Ziele stets im Blick zu behalten.



MEINE ZIELE FÜR 2022

1. ZIEL

2. ZIEL

3. ZIEL

4. ZIEL

5. ZIEL