



# Ziele erreichen

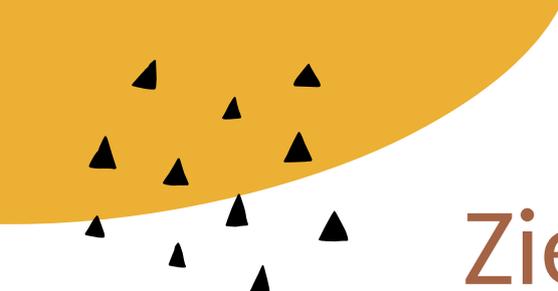
*In wenigen Schritten deine Ziele  
finden & umsetzen*

---

Workbook  
Ziele erreichen



Website  
Uwe Trevisan  
[www.safety-energetics.de](http://www.safety-energetics.de)



# Ziele erreichen

## Das Workbook

"Wer ans Ziel getragen wurde, darf nicht glauben, es erreicht zu haben."

*Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach*

(1830 - 1916), österreichische Erzählerin, Novellistin und Aphoristikerin

## Wie kannst du deine Ziele erreichen?

**In diesem Workbook erfährst du Folgendes:**

1. Was sind Ziele überhaupt und warum brauche ich sie in meinem Leben?
2. Was ist die richtige Methode zur Zielerreichung?
3. Wie finde ich mein Ziel? (Die 6 Schritte zur Zielfindung)
4. Wie erreiche ich mein Ziel? (Die 6 Schritte, die dich an dein Ziel bringen)

1/11

# Ziele erreichen

## Das Workbook

Jedes Jahr findet derselbe kollektive Wahnsinn zum Jahreswechsel statt. Spätestens nach der Weihnachtsgans und dem 4. Tiramisu beschließen Millionen von Menschen im neuen Jahr ins Sportstudio zu gehen und regelmäßig zu trainieren. Mit Hilfe dieses kleinen Trostes können die Meisten dann beruhigt auch noch den ein oder anderen Schoko-Riegel verdrücken.

Wenn dann das neue Jahr beginnt, startet die Mehrzahl den Anlauf ins Fitnessstudio und unterschreibt den Vertrag. So weit, so gut. Dann steigt die Besucherzahl in Deutschlands Studios radikal an. Das merkst du besonders daran, dass die meisten Geräte ständig besetzt sind.

Doch kein Grund sich zu ärgern, denn als erfahrener Studiogänger weißt du genau, dass dieser Ansturm maximal bis Mitte Februar anhält und spätestens im März laufen nur noch die üblichen Verdächtigen im Studio 'rum. Doch wo sind denn alle hin? Das kann ich dir sagen. Die Motivation hat bei den meisten nachgelassen und der Alltag hat dafür gesorgt, dass sie wieder in ihre alten bequemen Gewohnheiten zurückgekehrt sind.

Mit Sicherheit kommt dir dieser Ablauf auch bekannt vor und du hast dir bestimmt schon einige Male etwas vorgenommen und dann doch nicht erreicht. Mir ist es früher genauso ergangen und es ist mir dadurch auch immer schwer gefallen das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden. Wenn du fokussiert bist auf das was dich wirklich näher an deine Ziele bringt, dann wirst du definitiv schneller dort ankommen.

Damit du in Zukunft deine Ziele erreichen kannst, werde ich dir in diesem Beitrag aufzeigen, was du tun musst, um erfolgreich zu sein und durchzuhalten.

Doch lass mich dir zunächst einmal zeigen wie du deine Ziele genau erreichen kannst!

2/11

# Ziele erreichen

## Das Workbook

## Was sind Ziele überhaupt und warum brauche ich welche in meinem Leben?

Stell dir vor, du möchtest nach Köln fahren und steigst einfach in irgendeinen Bus. Der Bus hält an und der Fahrer sagt: "Endstation, alle aussteigen!"

Du steigst aus und stellst fest, dass du in Düsseldorf gelandet bist. Du ärgerst dich darüber und fluchst durch die Gegend. Du sagst: "Ich fahre nie wieder nach Köln, da bleibe ich lieber zu Hause, das hat sowieso keinen Sinn."

Tja, du lachst jetzt vielleicht, aber genauso machen wir das in unserem Leben mit dem Nichterreichen von Zielen und den anschließenden Aufgaben.

### Daraus schließen wir:

*"Wer nicht weiß, wo er hin will, kommt irgendwo an."*  
Uwe Trevisan

Ein Ziel gibt dir die Möglichkeit, deine Energien in die richtige Richtung zu lenken. Also hättest du geschaut, welcher Bus nach Köln fährt und selbst, wenn der Bus einen großen Umweg fährt, dann wärst du garantiert auch dort angekommen.

### Daraus schließen wir:

**"Der Langsamste der sein Ziel kennt, kommt immer noch schneller an als alle anderen"**  
Für die andern gilt der Spruch aus der Bibel.  
"Sie trugen Gewänder und irrten umher"

3/11

# Ziele erreichen

## Das Workbook

Leider setzen die meisten Menschen sich keine Ziele und weißt du auch warum? Einer der Hauptgründe liegen in der Angst, zu versagen. Doch ich sage dazu immer **"Versagen ist ein Ereignis und keine Eigenschaft!"** Schau dir den Satz mal genau an. Es geht gar nicht darum, dass du nur erfolgreich bist, wenn du dein Ziel erreicht hast, sondern um den Prozess, den du auf dem Weg durchmachst.

Du schaust nach vielleicht 7 oder 8 Monaten zurück und stellst fest, wie sehr du dich entwickelt hast auf dem Weg und ich sage dir:

**"Diese Entwicklung und der Prozess bereiten wirklich Freude."**

**Also bevor es jetzt losgeht, mach dir eins klar!**

**"Wer nicht anfängt, hat schon verloren."**

**Und wenn du jetzt noch zögerst, dann mach dir diesen Satz klar:**

**"Besser unperfekt begonnen, als perfekt gezögert!"**

Denk daran, dass Ziele dich dabei unterstützen, dich auf neue Gewohnheiten und neue Überzeugungen zu programmieren. Sie lassen dein Leben in die von dir bestimmte Richtung laufen und nicht in irgendeine Richtung.

### Was ist die richtige Methode zur Zielerreichung?

Die Menschen lechzen nach Methoden. Es wäre schön, wenn man wie bei einem Kochbuch Schritt für Schritt beschreiben könnte, wie man eine vorzügliche Lebenssuppe kocht. So fragen die Teilnehmer meiner Kurse und Ausbildungen immer wieder nach einer brauchbaren Zielfindungsmethode.

Wie du ja sicherlich weißt, gibt es viele Bücher und Seminare zu diesem Thema. Du kannst das Thema mit einem riesigen Aufwand und mit dicken Zeitplanbüchern angehen. Wenn du es so magst, mach es. Es funktioniert.

**Aber all das ist nutzlos, wenn du dein Ziel noch gar nicht klar hast. Darum kommen wir zum ersten wichtigen Schritt.**

4/11

# Ziele erreichen

## Das Workbook



### Wie finde ich mein Ziel?

Ich zeige dir jetzt mal nachfolgend eine ganz einfache Schritt für Schritt-Methode, mit der du dein Ziel oder deine Ziele finden kannst.

### 1. Alle Ziele aufschreiben

Nimm dir ein Blatt Papier und schreib dir alle Ziele auf, die dir in den Sinn kommen. Das können materielle, ideelle, sportliche, gesellschaftliche, spirituelle, gesundheitliche Ziele sein. Schreibe einfach alle auf, die dir einfallen.

*Wichtig!*

Es geht in diesem Schritt noch nicht um die Qualität deiner Ziele, sondern um die Quantität. Dieser Schritt ist eine Art Brainstorming.

### 2. Will ich das wirklich?

Nach ein paar Tagen hast du vielleicht über hundert Ziele auf deiner Liste. Jetzt ist es an der Zeit, diese Liste näher zu prüfen.

**Frage dich bei jedem Ziel:** "Will ich das wirklich?" "Ist mir die Sache wichtig?" "Bin ich bereit, etwas für dieses Ziel zu tun?"

Bei manchen Zielen wirst du wahrscheinlich sagen. Nein, das ist mir nicht wichtig genug". Dann streiche es sofort von deiner Liste. Bei anderen wird dir bewusst, dass sie beispielsweise gerade in Mode sind, aber wirklich wichtig sind sie dir nicht.

**Auch hier gilt:** sofort von der Liste streichen. Wenn du fertig bist, schreibe die verbliebenen Ziele sauber auf ein neues Blatt.

### 3. Widersprüche

In diesem Schritt prüfe die verbliebenen Ziele auf Widersprüche. Bereinige diese. Es kann auch passieren, dass du dir Ziele notiert hast, die sich bei genauerem Hinschauen gegenseitig aufheben. Wenn du fertig bist, übertrage die verbliebenen Ziele auf eine neue Liste. Du wirst nun feststellen, dass deine Liste deutlich kleiner geworden ist.

5/11

# Ziele erreichen

## Das Workbook

### 4. Sind meine Ziele zum Wohle aller?

#### Frage dich nun bei allen noch verbliebenen Zielen:

"Sind meine Ziele zum Wohle aller, oder schade ich damit jemandem?"

Wenn du zum Beispiel realisierst, dass du ein Ziel nur erreichen kannst, wenn du bereit bist, über Leichen zu gehen oder irgendwelche Gesetze zu brechen, dann solltest du dieses Ziel sofort von der Liste streichen. Wenn du jetzt fertig bist, kannst du die verbliebenen Ziele zu einer neuen Liste zusammenfassen.

### 5. Sind meine Ziele realistisch?

**Diese Frage, die du dir bei allen noch verbliebenen Zielen stellen sollst, ist für viele Leute sehr schwer zu beantworten.** Was ist realistisch, und was ist unrealistisch?

Ich habe im Verlauf von über 20 Jahren, in denen ich Mentaltrainings leite, festgestellt, dass die meisten Leute zu schnell sagen, etwas sei unrealistisch.

Sie sind einfach nicht in der Lage, auch nur zu denken, dass sie dieses oder jenes erreicht hätten.

Indem sie behaupten, etwas sei unrealistisch, schaffen Sie sich natürlich auch ein hervorragendes Alibi, sich nicht an die Arbeit machen zu müssen.

#### Walt Disney sagte einmal dazu:

*"Wenn wir etwas denken können, können wir es auch erreichen."*

Also erlaube dir auch mal, Dinge zu denken, die sich andere nicht zu denken trauen und hör auf, alles als unrealistisch zu beurteilen. Wenn du nun diesen Punkt 5 bereinigt hast, dann schreib die verbliebenen Ziele sauber auf ein neues Blatt zu einer Liste zusammen.

6/11

# Ziele erreichen

## Das Workbook

### 6. Sind meine Ziele hoch genug?

Setzt du dir vielleicht zu wenig hohe Ziele? Vielleicht aus Bequemlichkeit? Dann beleidigst du dich selber durch Unterforderung.

Revidiere deine Ziele jetzt nach oben.

**Wie willst du denn wachsen, wenn du dich nicht traust, nach deinen Sternen zu greifen?**

Von dem Moment an, wo du endlich anfängst, anstatt nur deine äußeren, auch deine geistigen Möglichkeiten, die in dir stecken, zu nutzen, kannst du deine Ziele erreichen. Du kannst ein selbstbestimmtes Leben entwickeln und Ziele erreichen, die ein Durchschnittsmensch nicht einmal denken kann.

Das war die Anleitung von mir, mit der du deine Ziele findest.  
Was du jetzt noch brauchst, sind die nächsten Schritte, um loszulegen.

### 1. Ziel-Plan erstellen



Jetzt, wo du deine Ziele kennst, wird es Zeit dir eine **Schritt-für-Schritt-Anleitung** zu deinem Ziel aufzuschreiben, dabei teilst du große Aufgaben in kleinere Teilaufgaben ein, frei nach dem Motto:

**Wie isst man einen Elefanten? In Scheiben!**

Schreibe es dir so detailliert wie möglich auf und denk daran, je klarer und deutlicher du die einzelnen Schritte aufschreibst, desto leichter wirst du ins Handeln kommen.

**Also mach dir eine Checkliste, der einzelnen Schritte.**

Definiere jetzt für jeden Lebensbereich ein bis zwei Ziele. Das ist wichtig, da du sonst schnell den Überblick verlierst und unfokussiert wirst. Zu viele Ziele werden dich überfordern und verwirren.

7/11

# Ziele erreichen

## Das Workbook

### 2. Das große Ziel in kleine Schritte zerlegen

Nimm dir dein wichtigstes Ziel und mach z.B. ein Jahres-Ziel daraus.  
Das könnte z.B. sein: 15 Kg abnehmen, vegetarisch ernähren, regelmäßig meditieren und zweimal in der Woche Sport treiben.

#### **Daraus machst du jetzt ein 6-Monats-Ziel.**

Das könnte so aussehen: 7 kg leichter, Hosengröße 38 erreicht.

#### **Jetzt mach ein 3-Monats-Ziel daraus,**

z.B. im Sportstudio anmelden oder Lauftreff regelmäßig besuchen. Kochkurs vegetarisch besuchen usw.

Was du jetzt noch brauchst, sind die nächsten Schritte, um loszulegen.

### Das 1-Monats-Ziel

Hier kannst du zunächst damit beginnen, Ideen zu sammeln und ein schönes Konzept zu erstellen, nach dem du vorgehen wirst, um dein Ziel zu erreichen

### 3. Das Ziel ganz klar und spezifisch formulieren!

#### **In meinen Mentaltrainings frage ich die Teilnehmer oft:**

"Was ist dein Ziel oder was willst du in deinem Leben erreichen?"

#### **Dann sagen die meisten Sätze wie:**

- Ich will schlanker sein
- Ich will erfolgreich sein
- Ich will mehr Sport machen
- Ich will mir weniger Sorgen machen
- Ich will mehr Geld verdienen

8/11

# Ziele erreichen

## Das Workbook

Mit dieser Art des Denkens kann dein Unterbewusstsein dich leider nicht unterstützen.

**Nehmen wir mal den Satz "Ich will mehr Geld verdienen"**

Dein Unterbewusstsein könnte jetzt deinen Wunsch erfüllen und zwar in der Art, dass du am Monatsende plötzlich 10 Euro mehr bekommst aufgrund einer kleinen Gehaltserhöhung. Jetzt bist du sauer, aber im Grunde ist dein Wunsch erfüllt worden. Du verdienst mehr Geld (leider aber nur 10 Euro).

Diese Art der Formulierung ist nicht spezifisch und auch nicht wirklich messbar. Sie hat kein klares Datum und auch keine genaue Angabe, wie viel du mehr verdienst. Dazu kommt noch, dass die Formulierung nicht auf dich bezogen ist und was wichtig ist: **sie ist nicht positiv formuliert.**

**Positive Formulierungen für die oben genannten Wünsche und Ziele wären z.B.:**

- Heute ist der 12. November. Ich stelle mich auf die Waage und sehe, dass ich 70 Kilo wiege. Ich ziehe mir meine neue Hose in Größe 36 an und sie passt mir wunderbar.
- Heute ist der 16. Juni und mein Seminar zur Zielfindung hat 18 Anmeldungen.
- Heute ist der 12 August und ich jogge jeden Montag und Mittwoch 5 Kilometer ganz locker und leicht durch den Wald usw.

**Also, die Merkmale für klare Zieldefinitionen sind:**

- sie haben ein klares Datum, wann es erreicht ist
- sie sind spezifisch und somit auch messbar und überprüfbar
- sie sind auf dich bezogen
- sie sind positiv formuliert
- sie sind in der Gegenwart formuliert



9/11

# Ziele erreichen

## Das Workbook

### 2. Die 72-Stunden-Formel

Die 72-Stunden-Formel ist sehr wichtig, denn sie ist der Start für deinen Beginn. Die Frage lautet - und diese solltest du sofort schriftlich in deinen Terminkalender eintragen! - **"Was ist meine erste Handlung, die ich innerhalb von 72 Stunden durchführen werde?"**

Das könnte z.B. sein, dass du dir im Internet einen Lauffreier raussuchst und dich zum ersten Treffen anmeldest.

Bitte unterschätze diesen wichtigen ersten Schritt nicht. Ich würde sogar so weit gehen zu sagen, dass er der wichtigste Schritt auf deinem Weg ist, denn wenn du zögerst, verläuft das meiste wieder im Sande.

### 3. Wer kann mich unterstützen?

Das ist eine Frage, die Viele unterschätzen. Sie wollen es alleine schaffen und auch das führt zu schneller Frustration und dem Aufgeben der eigenen Ziele.

**Suche dir Unterstützung**, z.B. Gruppen, die sich mit demselben Ziel (Thema) beschäftigen oder einen Coach, der dich weiterbringen kann. Du kannst auch eine eigene Gruppe gründen, mit der du dich regelmäßig triffst und austauschst usw.

### 4. Fest im Ziel, beweglich in den Möglichkeiten

**Das bedeutet, dass es trotz deines Planes dazu kommen kann, dass er nicht richtig funktioniert.** Dann bitte nicht aufgeben, sondern die Strategie neu überdenken und neu anpassen. Du wirst feststellen, dass du deinen Plan ziemlich oft ändern musst, was bei großen Zielen mit einem langen Zeitraum von z.B. 1 bis 2 Jahren verständlich ist.

### 5. Ziele überprüfen

Es hilft enorm, wenn du dich jede Woche, z.B. am Freitag für eine halbe Stunde hinsetzt und überprüfst, welche Dinge du getan hast, um deinem Ziel näher zu kommen.

**Ich mache das täglich mit der Frage:**

**Was ist mir heute gelungen und welchen Schritt habe ich in Richtung meines Zieles gemacht?**

10/11

# Ziele erreichen

## Das Workbook

### 6. Ziel-Programmierung

Das ist eine der stärksten Unterstützungen im Mentaltraining und wird dir einen Turbo zur Erreichung deiner Ziele sein. **Um dein Ziel zu programmieren, brauchst du ein Bild.**

Du musst dir dein Ziel als bereits erreicht bildhaft vorstellen können. Bunte, bewegte Bilder, wie ein Film, in dem du in der **"Ziel-erreicht-Situation"** die Hauptrolle spielst. Ein anderes Wort für Bild wäre **Motiv**. Wenn du ein Ziel-Motiv hast, bist du motiviert.

**Du realisierst. Ohne Ziel, ohne Motiv keine Motivation. Dieses Bild, dieses Motiv, diesen Zielfilm "programmierst" du nun in dein Unterbewusstsein.**

Am besten jeden Morgen, bevor du aus dem Bett steigst und jeden Abend kurz vor dem Einschlafen mit geschlossenen Augen. Zu diesen Zeitpunkten ist dein Unterbewusstsein besonders empfänglich dafür.

### Fazit

Die Schritte zur Zielfindung und die Schritte zur Zielerreichung helfen dir, deinen Kompass neu auf Erfolg auszurichten und du sparst dir eine Menge Zeit, indem du dich ständig in die richtige Richtung bewegst, so wie ein Schiff, das seinen Kurs setzt und die Segel hisst.

Also, damit jetzt endlich Wind in deine Segel kommt, hoffe ich, dass du dir Zeit nimmst für dich und die Schritte in Ruhe durchgehst und aufschreibst. Probiere es spielerisch, du kannst nur gewinnen und lernst, dich zu fokussieren und nach kurzer Zeit wirst du feststellen, dass dein Leben besser und klarer wird.

Hier noch mal der Satz für dich:

*"Wer sein Ziel kennt, findet den Weg!"*

**Viel Erfolg!**  
**Von Herzen**  
**Uwe**



[www.safety-energetics.de/mental-coach-ausbildung/](http://www.safety-energetics.de/mental-coach-ausbildung/)



[go.mentaltherapeut-ausbildung.de](http://go.mentaltherapeut-ausbildung.de)