



Claudia Dülberg | Rheinstraße 37 | 48145 Münster | Telefon: 0 251- 337 57

## Denkfragen zum Thema "Ziele erreichen"

Sich Ziele setzen und diese systematisch umzusetzen, ist eines der wirkungsvollsten Instrumente einer aktiven Lebensgestaltung. Doch wie fängt man an? Welche Ziele eignen sich dazu, glücklicher zu werden? Wie packe ich die Umsetzung an? Und wie kann ich sicherstellen, meine Ziele auch wirklich zu erreichen?

All diese und viele weitere Fragen tauchen auf, wenn man sich mit diesem Thema befasst. Fragen sind eine gute Möglichkeit, ein Thema tiefer zu beleuchten und wertvolle Erkenntnisse zu gewinnen.

### Teil 1 - Die richtigen Ziele finden

*„Die Qualität unserer Ziele bestimmt die Qualität unserer Zukunft.“*

Ein kraftvolles Zitat, das einen dafür sensibilisiert, wie wichtig es ist, sich die richtigen Ziele vorzunehmen. Was aber heißt „richtig“ (oder im Sinne des Zitats: Was zeichnet eine gute Qualität von Zielen aus?).

Unser Ansatz hier ist folgender: Gute Ziele sind solche, deren Erreichen Sie **glücklicher und zufriedener** macht. Ziele, die in Ihnen eine positive und konstruktive Energie wecken. Ziele, die Ihnen, wenn Sie daran denken, ein Lächeln aufs Gesicht zaubern.

Nutzen Sie einmal die folgenden Denkfragen, um solchen Zielen auf die Spur zu kommen:

Meine Herzenswünsche – also Sachen, die ich unbedingt erreichen, erleben oder haben will:

---

---

---

Wenn Geld und Zeit keine Rolle spielen würden, was ich mir dann vornehmen würde:

---

---

---

Was ich wirklich bereuen würde, wenn ich es nicht tun würde:

---

---



Sachen, die mir schon beim Tun selbst Freude machen und mich beglücken:

---

---

---

Wovon ich schon als Kind träumte:

---

---

---

Welche konkreten Ziele ich aus meinen Antworten ableiten kann:

---

---

---

## Teil 2 – Ziele angehen und umsetzen

*„Der Weg entsteht im Gehen wie durch ein Wunder.“ – Reinhold Schneider*

Ein Ziel zu haben und es zu erreichen, sind zwei verschiedene Dinge. Je nachdem, wie groß Ihr Ziel ist, braucht es auch etwas systematischer Planung, um es tatsächlich zu erreichen. Vielleicht noch wichtiger ist aber die Freude an Ihrem Ziel. Denn die ist sozusagen fast ein Garant dafür, dass Sie Ihren Weg zur Umsetzung finden.

Auch zu diesem Thema einige Denkfragen:

Ein realistischer Zeithorizont für die Umsetzung meines Zieles (Grobplanung):

---

---

---

Was alles nötig ist, damit ich mein Ziel erreichen kann (Wissen, Können, Ressourcen etc.):

---

---

---



Wie und wo ich das, was mir vielleicht noch fehlt, bekommen oder erlernen kann:

---

---

---

Bis wann ich was erledigt haben möchte (Zeitplan):

---

---

---

Wie ich sicherstellen kann, genügend Freude am Erreichen meines Zieles zu haben:

---

---

---

Ein Notfallplan für den Fall, dass ich nicht vorankomme:

---

---

---