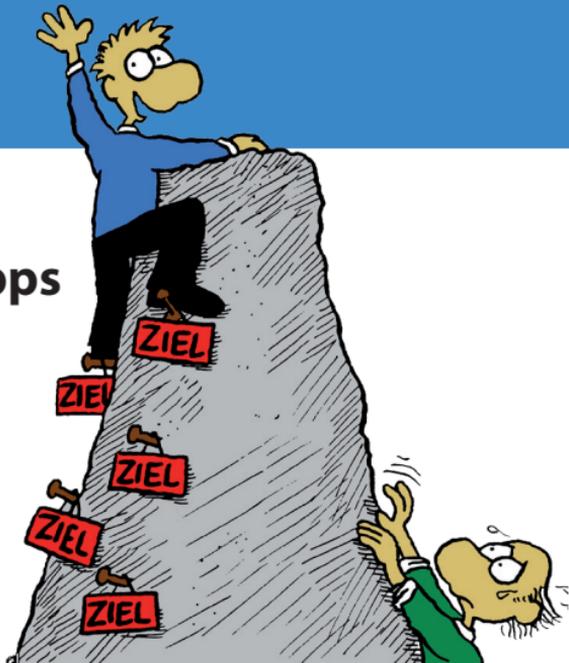


Jörg Knoblauch

Erfolgreich Ziele setzen und verwirklichen

32 erprobte Tipps



Mehr zum Thema Ziele: www.ziele.de



Jörg Knoblauch

www.ziele.de
Wie Sie Schritt für Schritt
Ihre Ziele erreichen

Hardcover, 189 Seiten, 24,90 Euro
Best.Nr. LIT225

Impressum

© 2006 tempus. GmbH, Giengen, www.tempus.de

2. Auflage

Illustrationen: Werner Tiki Küstenmacher, Gröbenzell

Gestaltung: Rommert Medienbüro, Gummersbach, rommert.de

Erfolgreich Ziele setzen und verwirklichen



Liebe Leser,

viele Menschen haben den Wunsch, mehr aus ihrem Leben zu machen. Doch die wenigsten setzen sich wirksam Ziele und arbeiten engagiert daran, ihren Lebenstraum zu verwirklichen.

Sind Sie sich über Ihre Wünsche im Klaren und wissen Sie, was einen Wunsch von einem Ziel unterscheidet? Haben Sie eine Vorstellung davon, wie Ihr Leben am Ende einmal aussehen soll? Brechen Sie aus dem Kreislauf der täglichen Verpflichtungen immer wieder mal aus, um während eines „Dreamdays“ über Ihr Leben nachzudenken?

Ich hoffe, dass Ihnen die Lektüre dieser Broschüre dabei helfen wird, sich Ziele zu setzen und sie erfolgreich zu verwirklichen. Wir bieten Ihnen eine Reihe maßgeschneiderter Hilfen dazu.

Gerne unterstütze ich Sie auf Ihrem Weg. Mein Wunsch ist es, dass Sie Ihre Ziele erreichen!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jörg Knoblauch'. The signature is stylized and fluid.

Prof. Dr. Jörg Knoblauch

1.

Schreiben Sie auf, was Sie einmal tun, erreichen oder besitzen wollen. Am besten, Sie legen sich dafür extra eine Seite in Ihrem Zeitplanbuch an.



2.

Machen Sie aus Wünschen Ziele. Ein Ziel ist *messbar* und *machbar*. „Ich will gesünder leben“ – das ist bloß ein Wunsch. „Ich will bis zu meinem Geburtstag drei Kilo abnehmen“ – das ist ein Ziel.



3.

Setzen Sie sich vor allem solche Ziele, bei denen Sie Ihre Stärken möglichst gut ausspielen können. Ihre Stärken tragen Sie dann Ihren Zielen entgegen.

4.

Denken Sie Ihr Leben vom Ende her. Das ist zunächst etwas ungewöhnlich. Die normale Denkweise sieht meist in etwa so aus:

1. Was tue ich heute?
2. Was könnte ich morgen tun?
3. Nächste Woche könnte ich vielleicht ...
4. Nächstes Jahr? So weit denke ich nicht voraus.
5. Was am Ende herauskommen soll? Das wird sich zeigen. Darauf habe ich sowieso keinen Einfluss.

Die neue Denkweise, zu der ich Sie hier einlade, kehrt die Reihenfolge genau um.

5.

Fragen Sie sich: Wie soll mein Leben am Ende einmal aussehen? Was will ich dann machen, besitzen, geschafft haben usw.?

6.

Fragen Sie sich weiter: Wenn ich dahin kommen möchte: Was muss ich dann in den kommenden Lebensabschnitten tun?

7.

Klären Sie, was Sie im aktuellen Jahr erreichen sollten, um Ihrem Lebenstraum näher zu kommen.

8.

Finden Sie heraus, was Sie in den kommenden Wochen und Monaten tun müssen, um Ihr Jahresziel zu erreichen und damit zugleich Ihrem Endziel ein Stück näher zu kommen.

9.

Leiten Sie aus den vorherigen Antworten ab, welche Aufgaben Sie in den kommenden Tagen angehen.

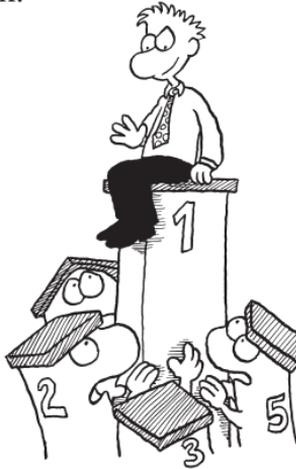
10.

Verzetteln Sie sich nicht.



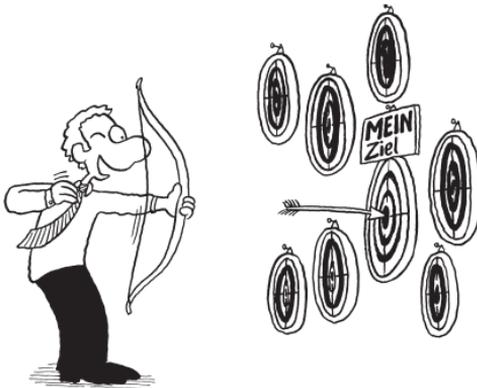
11.

Machen Sie sich immer klar, welches Ziel Sie vorrangig erreichen wollen.



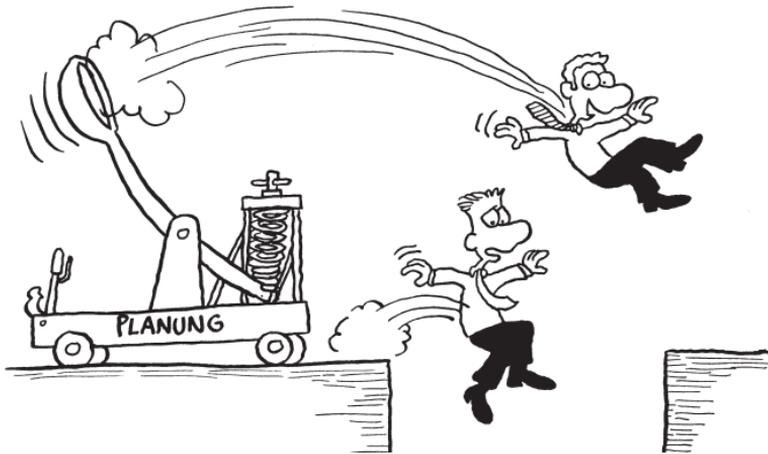
12.

Konzentrieren Sie sich auf das Ziel, das Sie sich gesetzt haben. Lassen Sie sich durch andere attraktive Ziele nicht ablenken.



13.

Planen Sie Ihre Ziele systematisch. Eine wichtige Hilfe ist der Masterplan. Sie bekommen ihn bei uns kostenlos als pdf zum Ausdrucken. Schreiben Sie einfach eine entsprechende Mail an info@ziele.de



14.

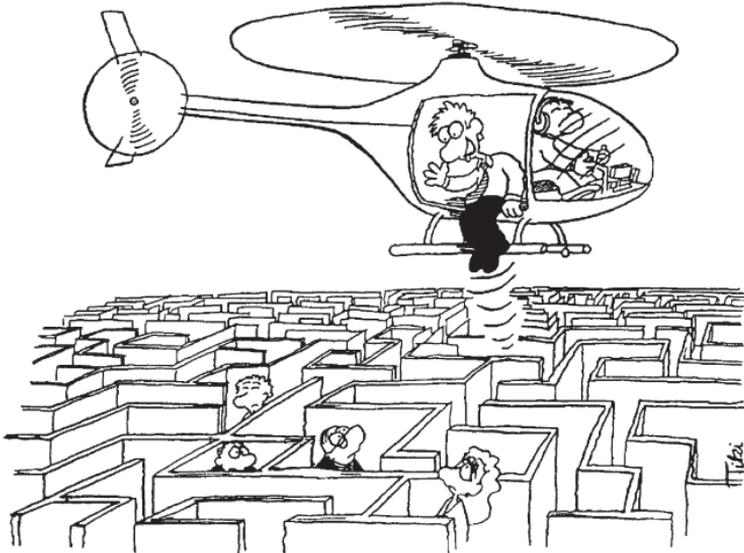
Unterscheiden Sie klar zwischen *dringend* und *wichtig*. *Wichtig* ist alles, was Sie Ihren Zielen näher bringt. Alles, was Ihre unmittelbare Aufmerksamkeit erfordert, ist *dringend*. *Wichtigkeit* bedeutet Ziel und Erfolg, *Dringlichkeit* dagegen bedeutet Zeitdruck und Termine.

15.

Schaffen Sie sich immer wieder Freiräume, in denen Sie sich ungestört um die wichtigen Dinge kümmern.

16.

Ziehen Sie sich einmal im Quartal zu einem Dreamday zurück. Ein Dreamday ist ein Nachdenktag, an dem Sie sich ganz der Lebensplanung widmen. Um keine Ablenkungen zu haben, sollte ein Dreamday nie zu Hause stattfinden.



17.

Halten Sie – beispielsweise während Ihrer Dreamdays – regelmäßig Rückschau. Kontrollieren Sie, wie gut Sie mit Blick auf Ihre Ziele vorankommen.

18.

Räumen Sie Hindernisse aus dem Weg. Es ist ein Unterschied, ob Ihr Schreibtisch oder gar Ihr Fußboden mit herumliegenden Gegenständen, Zeitschriften und Papieren übersät ist oder nicht. Das ist nicht zuerst eine Frage der Ordnung, sondern eine Frage der Konzentration, die Sie Ihren Zielen widmen können.



19.

Achten Sie darauf, dass Sie sich beim Erreichen Ihrer Ziele weder überfordern noch unterfordern. In beiden Fällen würde Ihnen früher oder später die Motivation abhanden kommen, weiter an der Verwirklichung Ihrer Ziele zu arbeiten.

20.

Stellen Sie sich das Ergebnis bildhaft vor. Wenn Sie mit dem Erreichen eines Ziels positive Gefühle verknüpfen, sind Sie auch motiviert, zu diesem Ziel aufzubrechen und unterwegs durchzuhalten.

21.

Drehen Sie die Visualisierungsübung um. Stellen Sie sich also die Folgen des Nichttuns bildlich vor.

22.

Machen Sie Schluss mit faulen Ausreden. Denn solche Gedanken rauben Ihnen die Leidenschaft. Trainieren Sie, nicht mehr auf solche Bedenken zu hören.

Typische Ausreden lauten:

- Ich möchte mir verschiedene Möglichkeiten offen halten.
- Wenn ich nur mehr Geld hätte, dann ...
- Ich bin heute einfach nicht in Stimmung.
- Ich bin zu müde.
- Das bringt doch eh nichts.
- Das kann ja gar nicht funktionieren.
- Das schaffe ich sowieso nicht.
- Morgen ist auch noch ein Tag.
- Dafür habe ich jetzt keine Zeit.
- Jetzt ist schon alles zu spät.
- Dafür bin ich schon zu alt.
- Das ist mir zu anstrengend.

23.

Sagen Sie Nein. Nur wer auch Nein sagen kann, wird die Zeit finden, an seinen eigenen Zielen und Plänen zu arbeiten.



24.

Lassen Sie sich durch Misserfolge nicht entmutigen. Erfolg kommt einen Schritt nach dem Misserfolg.

25.

Nehmen Sie Probleme als Chancen an. „Probleme sind gute Gelegenheiten zu zeigen, was man kann“, sagte mal die Jazz-Legende Duke Ellington.

26.

Entwickeln Sie konstruktive Gewohnheiten. Motivation ist das, was einen in Gang *bringt*; Gewohnheiten sind das, was einen in Gang *hält*.

27.

Stellen Sie sich Ihren Ängsten und machen Sie sich die nächsten Schritte klar, die Sie einer Lösung näher bringen.



28.

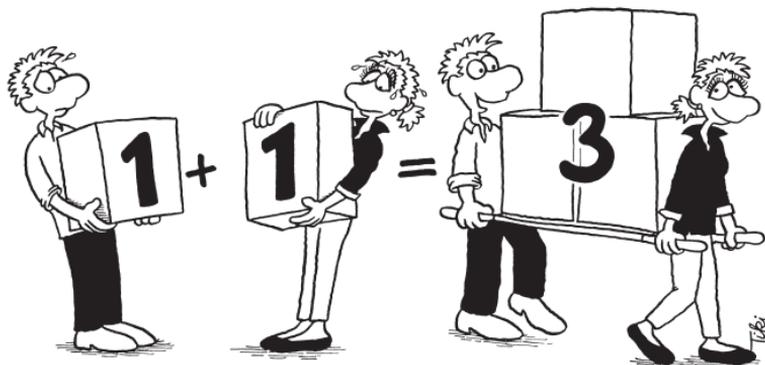
Wenn Ihnen mal die nötige Energie fehlt, um den Einstieg in eine Tätigkeit zu bekommen, dann zählen Sie den 3-2-1-Countdown.

Um das Hin- und Herdenken zu unterbrechen, muss es einen Zeitpunkt geben, ab dem Sie Ihre Gedanken voll auf das Handeln ausrichten. Indem Sie einfach „3-2-1“ herunterzählen, fangen Sie an, Ihre Gedanken zu bündeln, die dann die Trägheit durchstoßen.

Das kann viele Formen annehmen. Sie können sich beispielsweise einfach einen Zeitpunkt für den Beginn einer Arbeit setzen und sich sagen: „Wenn es 17 Uhr ist, beginne ich – egal, wie ich mich dann fühle.“

29.

Binden Sie Mitstreiter ein. Wenn Sie sich mit anderen verbünden, können Sie gemeinsam mehr leisten als jeder für sich allein.



30.

Profitieren Sie von einem Coach. Coaching kann Ihnen dabei helfen,

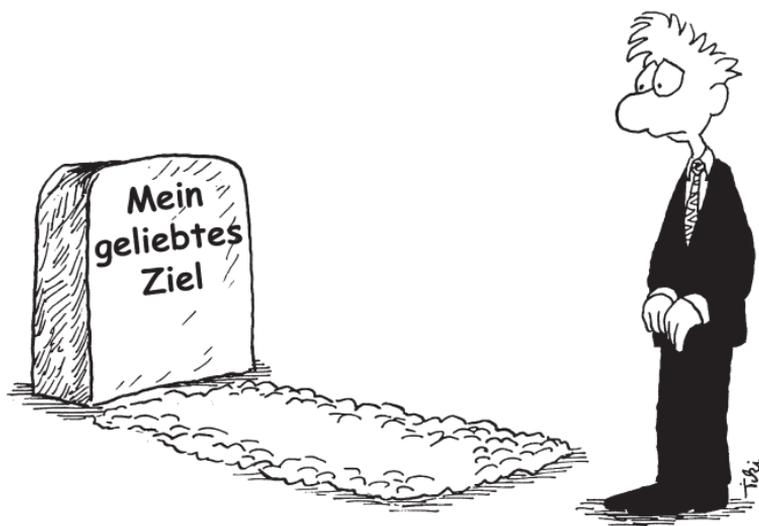
- mehr Zielklarheit zu gewinnen
- Ihre Ziele tatsächlich zu erreichen.

Viele unserer Kunden haben beispielsweise Coaching in Anspruch genommen zu Themen wie:

- Reflektieren der Lebensvision
- Definition von Zielen
- Umsetzungshilfen und Umsetzungsbegleitung
- Gewohnheitsänderungen

31.

Trennen Sie sich, wenn Sie alles ergebnislos versucht haben. Richtig ist, dass Sie beharrlich sein müssen. Wenn Sie aber tatsächlich alles versucht haben und trotz der Ratschläge aus diesem Heft keinen Zentimeter vorangekommen sind, dann müssen Sie darüber nachdenken, ob das Ziel für Sie wirklich *machbar* war.



32.

Wir erinnern Sie gerne an Ihre Ziele. Gehen Sie einfach unter www.gewohnheiten.de ins Internet und geben Sie die Ziele ein. Mit viel Witz und Charme erinnern wir Sie dann 6 Mal alle 14 Tage mit einer E-Mail.



Lebensbuch – Von der Uhr zum Kompass

Designerordner mit 250 Seiten

im DIN-A4-Format, 189 Euro

Best. Nr. Z291

Weitere Infos:

www.tempus.de/shop unter **Lebensbuch**

Mit dem **Lebensbuch** geben wir Ihnen ein Arbeitsbuch an die Hand, mit dem Sie systematisch an allen wichtigen Lebensbereichen arbeiten. Das **Lebensbuch** ist damit ein optimaler Begleiter für Ihren „Dreamday“, den Tag an dem Sie sich eine bewusste Auszeit nehmen, um Ihre langfristigen Zielsetzungen neu zu überarbeiten.

Modul 1: Lebensplanung: u.a. mit dem Masterplan (Ihr Leben übersichtlich auf drei DIN-A4-Seiten im Überblick)

Modul 2: Persönlichkeit: Entdecken Sie mit dem Persönlichkeits-test „persolog® Verhaltens-Kurzcheck“ Ihre Stärken und Schwächen und wie Sie diese gezielt einsetzen können

Modul 3: Familie: Tipps und Checklisten rund um Familie, Erziehung und Work-Life-Balance

Modul 4: Beruf: Tipps rund um Berufsplanung, Bewerbung und Finanzplanung, inkl. einfachem Finanzplan in Excel auf CD-ROM

Modul 5: Hobbies und Freunde: Schaffen Sie sich bewusst Freiräume für mehr Ausgeglichenheit

Modul 6: Fitness und Ernährung: Durch körperliche Fitness, richtige Ernährung und Bewegung sowie Anti-Stress-Strategien zu mehr Wohlbefinden

Modul 7: Motivation: Tipps und Tricks, wie Sie sich bei Laune halten

Modul 8: Kreativablage: Hier ist Platz für Ihre Ideen und Mind Maps



Zeitsparend!
Intensiv!
Von Zuhause aus!

workshops365.de

Weiterbildung per Internet www.workshops365.de

Klar und bequem – so läuft's:

1

1. Im Online-Workshop

nutzen die Teilnehmer und ihr Workshopleiter das Internet als Seminarraum.

Hier beschäftigen Sie sich während eines festgelegten Zeitraums (z. B. 5 Tage) mit dem Workshopthema.

2

2. Die Lern- und Übungsmaterialien

zum Workshop können Sie einfach und bequem auf Ihren PC herunterladen, dort speichern und dann in Ruhe lesen, ausdrucken und bearbeiten.

3

3. Ihr Workshopleiter

begleitet Sie während des Workshops persönlich und damit zielgenau. Er geht zeitversetzt auf Ihre Fragen und Übungsergebnisse ein. Sie müssen also nicht zu einer bestimmten Zeit im Internet aktiv sein und können immer dann mitarbeiten, lesen und antworten, wenn Sie Zeit haben.



Zeitsparend!

Intensiv!

Von Zuhause aus!

Klicken Sie rein!

Die aktuellen Workshopthemen und -termine finden Sie unter:

www.workshops365.de

Mit über 20 Referenten



Tag der Gelassenheit

Das jährliche Treffen für alle, die sich für Ziele und Lebensbalance interessieren.

Impulse, Anregungen, Ideen – dies alles erwartet Sie beim jährlichen Tag der Gelassenheit. Natürlich haben Sie auch die Gelegenheit, sich mit Kollegen auszutauschen, mit Experten zu diskutieren, Netzwerke zu bauen und interessante Menschen zu treffen.

Das erwartet Sie:

- Ein Tag für persönliches Weiterkommen und Wachstum
- Wählen Sie aus ca. 20 Workshops zu den unterschiedlichsten Themen
- Diskutieren Sie mit Experten
- Besuchen Sie die umfangreiche Ausstellung
- Sie bekommen Anregungen für den beruflichen Alltag
- Holen Sie sich Tipps aus erster Hand

Kosten: 99,- Euro inkl. MwSt.

Persönliche Beratung und Anmeldung:

Marlene Majer, Telefon 07322 950-243, Fax 07322 950-217
akademie@tempus.de

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.tag-der-gelassenheit.de

Dreamday-Tage

Den roten Faden in Ihrem Leben entdecken



im Kloster



auf Mallorca



in mittelalterlicher Kulisse

Was ist ein Dreamday?

- Ein Tag, an dem Sie sich raus aus der operativen Hektik der Lebensplanung widmen.
- Sie überdenken Ihr Leben, Ihre Arbeit und Karriere.

Warum einen Dreamday?

Dreamdays sind oft Wendepunkte im Leben. Wer sein Leben gestalten will, braucht immer wieder kleine Auszeiten und die intensive Beschäftigung mit sich selbst.

Orte und Termine

erfahren Sie unter www.tempus-akademie.de

Was wir Ihnen bieten:

- Planen Sie Ihr Leben unter fachkundiger Anleitung von Prof. Dr. Jörg Knoblauch und Siegfried Lachmann
- Wie Sie umsetzen was Sie sich vornehmen
- Ihr Leben und Ihre Ziele aus der Adlerperspektive
- Erkennen Sie Ihre Wünsche und Träume
- Inklusive umfangreicher Teilnehmerunterlagen

Persönliche Beratung und Anmeldung:

Marlene Majer, Telefon 07322 950-243, Fax 07322 950-217
akademie@tempus.de, www.tempus-akademie.de

Absender Herr Frau Firma**Kundennummer**

--	--	--	--	--	--	--

Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Tel.-Nr.

Fax-Nr.

E-Mail

Bitte
ausreichend
frankieren

Antwort

tempus. GmbH
Postfach 14 20
D-89529 Giengen

Schicken Sie mir bitte
den aktuellen Katalog.

Sie können den Katalog
auch bestellen per
Fax: 07322 950-219
E-Mail: Info@tempus.de

