

Genug gejammert!

Ziele leicht erreicht!



Wie oft jammern wir darüber etwas nicht zu können, nicht zu wissen, nicht zu erreichen. Wieviel Zeit verschwenden wir damit darüber zu sprechen, warum etwas nicht funktioniert? Was wir nicht bemerken ist, wieviel kostbare Energie wir dabei verlieren und wie sehr wir uns selbst davon abhalten den Turn-around zu initiieren und tatsächlich zu Handeln.

Wenn Du **JETZT** in Deinem Leben etwas verändern möchtest, dann lies' bitte weiter. Wenn Du weiter jammern möchtest, gib' diesen Leitfaden gerne jemandem der Veränderung möchte.

Dieser lösungsfokussierte Coachingleitfaden hilft Dir dabei Deine **Ziele LEICHT** zu erreichen.

Diesen Coaching-Leitfaden und 5 weitere Module trainieren wir in unserem lösungsfokussierten Leadership Programm **CHANGE NOW mit COOPERATION**. Das Trainingsprogramm ist für JEDEN.

CHANGE NOW mit COOPERATION ist das einzigartige Leadership Trainingsprogramm, das weltweit in 15 Sprachen übersetzt wurde.

Prima! Du hast Dich entschieden etwas in Deinem Leben zu verändern.
Herzlichen Glückwunsch!



VORGEHENSWEISE:

Nimm' Dir ca. 35 – 45 Minuten Zeit. Suche Dir eine schöne und entspannte Umgebung in Deiner Wohnung oder Deinem Haus, lege ggf. schöne Musik auf und stelle Dir ein Glas Wasser neben diesen Leitfaden.

Bevor Du beginnst den Leitfaden auszufüllen, mache eine **kurze Atemübung**. Dieser hilft Dir dabei **fokussierter** und **klarer** zu **SEIN**.

Lehne Dich entspannt zurück, Dein Oberkörper ist gerade. Deine Füße stehen parallel auf dem Boden (bitte überkreuze Deine Beine nicht). Lass' die Schultern hängen – Deine Hände liegen entweder mit dem Handrücken oder der Innenhand auf Deinen Oberschenkeln oder falte sie zusammen. Entweder Du schließt Deine Augen oder lässt sie geöffnet – was für Dich angenehmer ist.

Du beginnst nun einen 4-er Atemrhythmus, d.h. Du atmest ein und zählst mental (in Gedanken) bis 4 und atmest dann aus und zählst dabei wieder bis 4. Je nach Atemtyp, wirst Du nach 1 Minute bemerken, dass eine Veränderung in Deiner Atmung entsteht. Ziel ist es immer tiefer in den Bauch zu atmen. Sukzessive kann sich Dein Becken entspannen.

Führe diese Atemübung mindestens 2 Minuten durch – im besten Fall 5 Minuten. Im Anschluß wirst Du unterschiedliche Veränderungen bemerken – welche, sind bei jedem anders.

ÜBRIGENS:

Diese Atemübung kannst Du täglich durchführen – es unterstützt Deine Verjüngung. Untersuchungen von Tausenden von Menschen mit dem wissenschaftlich anerkannten HRV-System Nilas MV® (HRV = HerzratenVariabilität) haben ergeben, dass diese einfache und simple Atemübung Dein biologisches Alter verringert.

1. Was ist dein Ziel? Dein Ziel ist auf jeden Fall SMART sein.

- S**pezifisch
- M**essbar
- A**traktiv
- R**ealistisch
- T**erminierbar

Unsere Erfahrung zeigt, dass Ziele, die zu hoch angesetzt werden, schwieriger erreichbar sind, als kleinere Ziele. Du könntest auch Zwischenziele (Meilensteine) setzen, um dann zu Deinem großen Ziel zu kommen.

Also überlege Dir nun was Du gerne lernen möchtest, was Du erreichen oder fertigstellen möchtest. Formuliere Dein Ziel so, als ob Du es schon erreicht hast und vermeide die Worte: NICHT, NEIN, KEIN!

Das können so kleine Dinge sein wie: ‚Mein Schlafzimmerschrank ist aufgeräumt‘ oder ‚Mein Schreibtisch ist aufgeräumt‘ oder ‚Ich nehme mir täglich 15 Minuten Zeit für mich‘ oder ‚Ich mache 1 Mal die Woche Sport‘ oder ‚Ich gehe 3 Mal wöchentlich 30 Minuten joggen‘.

2. Wie wirst du persönlich davon profitieren, das Ziel zu erreichen?

Welche persönlichen Vorteile hast Du, wenn Du Dein Ziel erreichst? Wie genau nutzen Dir die Vorteile? Gibt es noch andere Vorteile und wenn ja, welche?

3. Wie werden andere von Deinem Ziel profitieren?

Überlege, wie genau andere von Deinem Ziel profitieren werden. Versuche Deine Antwort sehr ausführlich zu formulieren.

4. Skaliere Dein Ziel: Wo stehst du jetzt auf einer Skala von 1-10?

Schätze auf einer Skala von 1 bis 10 ein, wo Du im Hinblick Deiner Zielerreichung stehst.



Eins bedeutet, Du hast über dein Ziel noch nicht einmal nachgedacht und zehn bedeutet, dass du es erreicht hast. Wenn Du kein Zahlenmensch bist, helfen Dir die Emoticons bei der Skalierung. Hier ein Beispiel: Wo würdest du dich selbst auf einer Skala von eins bis zehn einordnen, wenn eins bedeutet, dass du erst gerade eben von dem neuen Vorhaben/Ziel/Ergebnis gehört hast bzw. die Idee hattest und zehn bedeutet, dass du ExpertIn darin bist bzw. Dein Ziel erreicht hast?

5. Was hast Du bereits getan, um dorthin zu kommen (diese Punktzahl zu erreichen)?

Wenn Du Dich höher als 1 eingestuft hast, dann blicke zurück und zähle auf, was Du bereits dafür getan hast Dein Ziel zu erreichen. Erwähne Dich genau und schreibe detailliert auf:

6. Wer hat Dich bisher unterstützt und wie? Benenne so viel Menschen wie möglich, die auf die Dir auf die eine oder andere Art und Weise geholfen haben, Dich unterstützt oder Dich ermutigt haben, die aktuelle Position auf der Skala zu erreichen.

7. Stelle Dir nun vor es sind 3 Monate vergangen und Du wirfst einen Blick in die Zukunft?

Was genau werden Deine Schritte sein bzw. wie genau wirst Du Deine Schritte gehen, um Dein Ziel zu erreichen. Mache Dir eine genaue Vorstellung / ein inneres Bild und schreibe detailliert auf, und zwar so, als ob Du das Ziel schon erreicht hast.

Beispiel: In 3 Monaten bin ich 3 x wöchentlich in die Natur gegangen. **Oder:** In 3 Monaten habe ich 5 kg abgenommen in dem ich mich konsequent basisch ernährt habe. **Oder:** In 3 Monaten habe ich 3 neue Großkunden gewonnen, in dem ichkonsequent umgesetzt habe.

8. Nun kommen wir zu Deinem Glauben. Bitte verwechsele Glaube nicht mit Religiösität, sondern Glaube im Sinne von Belief (Überzeugung). Was lässt Dich glauben, dass Du Dein Ziel erreichst?

Dies könnte z. B. sein: persönliche Fähigkeiten und Stärken (schreibe genau auf welche), bereits gemachte Fortschritte, frühere Erfahrungen, bei denen ähnliche Ziele erreicht wurden, sowie die Unterstützung anderer Leute.

9. Wenn du dein Ziel erreicht hast; wem wirst du für die Unterstützung und Hilfe danken?

Stelle Dir nun vor, dass Du Dein Ziel erreicht hast. Wem möchtest Du danken, die zum Gelingen Deines Ziels beigetragen haben.

10. Skaliere erneut – wo stehst Du jetzt auf einer Skala von 1-10?



Ich wünsche Dir gutes Gelingen und leichte Umsetzung Deiner Ziele!

Wenn Du mehr über mich, mein Team und das was wir tun erfahren möchtest, besuche: www.poarch.de.

Herzlichst,
Maria

Kontakt:

Poarch Training Systems Intl
Bachstr. 18 | 65629 Niederneisen b. Limburg
fon: +49 (0) 6432.977 99 81
mail: office@poarch.de



Maria ist gebürtige Amerikanerin, geb 1967 in N.C., USA
Sie ist seit 20 Jahren Coach, Trainerin, Regenerationstherapeutin
und Betriebliche Gesundheitsmanagerin.
Sie hat mit mehr als 20.000 Menschen gearbeitet
und über 60 Firmen in den unterschiedlichsten Kontexten
begleitet.