

Ziele richtig definieren

10 erprobte Tipps,
wie Du Dein
Unterbewusstsein austrickst
und Dein Ziel manifestierst

RELAXX COACHING

Gabriele
El Erian



Gabriele El Erian

Ziele richtig definieren

**10 erprobte Tipps, wie Du Dein
Unterbewusstsein austrickst
und Dein Ziel manifestierst**

Herzlich willkommen

Was wäre unser Leben ohne Ziele? Keine Matheaufgabe hätte eine Lösung, kein Haus würde gebaut, keine Straße fertiggestellt und keine Schulausbildung abgeschlossen werden.

Wir würden Aktionismus betreiben, ohne auf ein Ergebnis hinzusteuern; wir könnten ein Ergebnis nicht einmal erkennen, wenn es uns direkt vor unsere Füße fällt. Ein Ziel ist das Ende einer Aktion; ohne dieses Ende würden wir immer weitermachen und bis zum Sankt Nimmerleinstag vor uns weiterpuzzeln. Oder, noch schlimmer, irgendwann einfach aufhören und so nie von der Stelle kommen.

Das Ziel gibt uns Motivation, weiterzumachen, es ist der Treibstoff für unsere Weiterentwicklung, die Inspiration für unsere Kreativität, die Wunderdroge für unser Glück.

Ohne Ziel würden wir gar nicht erst losgehen, weil wir nicht wissen wohin.

Ein Ziel ist also wichtig. Warum erreichen wir trotzdem so oft nicht das von uns gesteckte Ziel?

Als VAK- und Zielerreichungs-Coach habe bei den meisten meiner Klienten bemerkt, dass sie ihr Ziel nicht klar genug definierten und deshalb von ihren eigenen Blockaden und negativen Glaubenssätzen ausgebremst wurden.

Mit den folgenden zehn Tipps und goldenen Regeln der Zieldefinition trickst Du Dein Unterbewusstsein aus und legst einen wichtigen Grundstein, um Dein Ziel zu manifestieren und zu erreichen.

„Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.“



Was ist ein Ziel?

„Der Begriff Ziel bezeichnet einen in der Zukunft liegenden, gegenüber dem jetzigen Zeitpunkt im Allgemeinen veränderten, erstrebenswerten und angestrebten Zustand. Ein Ziel ist somit ein definierter und angestrebter Endpunkt eines Prozesses, meist einer menschlichen Handlung.“

Hinter dieser trockenen Bezeichnung stecken Wünsche, Träume, manchmal auch glühende Leidenschaften:

- der Traumkörper
- beruflicher Erfolg
- eine Weltreise
- eine feste Beziehung mit einem tollen Partner
- das Traumhaus
- ...

Wir alle haben Ziele. Oft sind sie aber wenig konkret. Der gute Vorsatz am Silvesterabend, im nächsten Jahr mehr Sport zu machen, ist ebenso zum Scheitern verurteilt, wie all die Vorhaben, wenn Du mal Rentner sein wirst.

Mit solchen schwammigen Aussagen gibt sich unser Unterbewusstsein gar nicht erst ab, und alles, was Du Dir vorstellst, ist lediglich Wunsch oder Traum.

Damit Dein Wunsch aber ein Ziel wird, braucht es klare Kante, genaue Planung und darf nicht dem Zufall überlassen bleiben.

Um Dein Ziel zu erreichen, ist Klarheit der Schlüssel.



Tipp # 1

Ist Dein Ziel richtig adressiert?

„Man müsste mal...“ – „Es wäre schön, wenn...“ – ...

Startet Dein Wunsch mit solch einem Satzanfang, ist es erstens kein Ziel, und zweitens ist es vor allem nicht DEIN Nicht-Ziel.

Dein Unterbewusstsein versteht überhaupt nicht, warum es sich ins Zeug legen soll, wenn es das nicht einmal für Dich selber tut. Mit der Formulierung „Ich“ machst Du Deinem Unterbewussten klar, dass es sich nicht um das Ziel von Mama, Tante Frieda oder Deinem Zumba-Trainer handelt, sondern um Deinen höchst- eigenen Wunsch, der für

Dich in Erfüllung gehen soll.

Mach Dir klar, dass DU die Hauptfigur Deines Zieles bist, nicht nur als derjenige, der es erreichen will, sondern - und besonders - auch als derjenige, der etwas dafür tut.

Du bist der Akteur, der Macher; auf Dich - und nur Dich - kommt es an, wenn es um die Erfüllung Deiner Ziele geht.

**Um Dein Ziel zu erreichen, formulierst Du
es in der ersten Person Singular.**



Tipp #2

Ist Dein Ziel wirklich positiv motivierend?

„Ich will nicht mehr...“ – „Ich brauche endlich nie mehr...“ – ...

Startet Dein Wunsch mit solch einem negativen Satzanfang, vermeidest Du etwas und läufst vor etwas davon.

Indem Du eine Sache verneinst, sind Deine Gedanken ständig bei dem, was Du nicht mehr willst. So wie Deine Kinder die Hand auf die heiße Herdplatte legen, wenn Du sie davor warnst, wird Dein Unterbewusstsein seinen Fokus auf das legen, was Du unbedingt vermeiden willst, und Dich immer wieder dahin zurückführen.

Du hast sicher schon erlebt, dass Du plötzlich überall Wohnmobile siehst, wenn Du über den Kauf eines solchen nachdenkst. Dein Fokus wurde auf das Bild „Wohnmobil“ gelenkt, und statt sie wie immer auszublenden, fokussiert sich Deine innere Lupe jetzt genau auf diese Fahrzeuge.

Mit einer positiven Formulierung richtest Du den Fokus auf etwas Neues, Attraktives, das Du unbedingt erreichen willst, und auf alle Informationen, die Dich diesem Ziel näherbringen könnten. Und Hand aufs Herz, „Ich will nicht mehr dick sein.“ wird Dich niemals so

motivieren wie die Suggestion von „Ich bin schlank.“

Dein Ziel ist also positiv und verbessert Dein Leben.

**Um Dein Ziel zu erreichen,
formulierst Du es positiv.**



Tipp #3

Ist Dein Ziel präzise?

„Ich will gesund leben.“ – „Ich will sportlicher sein.“ – ...

Startet Dein Wunsch mit solch einem Satzanfang, ist es kein Wunder, dass Dein Unterbewusstsein die Begriffe dehnt und sehr lax interpretiert. Was genau bedeutet „gesund“ oder „sportlich“? Die Pizza am Abend kann doch nicht schlimm sein, wenn Du eine gesunde Karotte dazu isst. Oder?

Dein Unterbewusstsein braucht ein klares Wort und eine klare Anweisung. Was ist eindeutiger: „Ich will jeden Tag Musik machen.“ oder „Ich will nächsten Monat dieses Musikstück spielen können.“?

Wie schon in der Einleitung beschrieben, bringt Dich Klarheit weiter, auch um Dir selbst nicht in die Tasche lügen zu können und Deinem inneren Schweinehund eine Steilvorlage zu liefern.

Ein klares Vorhaben und ein klares Ziel führen unweigerlich zum Erfolg.

**Um Dein Ziel zu erreichen, formulierst Du
es präzise, kurz und knapp.**



Tipp #4

Du hast Dein Ziel bereits erreicht

„Ich werde...“ – „Ich möchte...“ – ...

Startet Dein Ziel mit solch einem Satzanfang, ist das Erreichen noch ein vager Wunsch und jederzeit torpedierbar. Alles, was in der Zukunft liegt, könnte ja noch danebengehen. Dein Unterbewusstsein, das Dich in der bekannten Komfortzone halten möchte, aktiviert die innere Stimme des Zweifels, und die ist äußerst kreativ, wenn es um Vermeidung geht.

Dein Unterbewusstsein unterscheidet allerdings nicht zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Nutze diese kleine Schwäche für Dein Vorhaben, indem Du Dein Ziel so beschreibst, als sei es schon längst real.

Je mehr und öfter Dein Unterbewusstsein von Dir hört, dass der Drops schon längst gelutscht, die Ziellinie schon überlaufen, das Ziel in Sack und Tüten ist, desto weniger sperrt es sich, desto weniger flüstert die innere Stimme, dass es nicht klappen kann. Deine inneren Blockaden und Ängste haben nicht die geringste Chance, Dich am Gelingen zu hindern.

Gedanken sind wirkende Kräfte. Was Du denkst wird auch wahr. Das gilt fürs Scheitern, aber ebenso für den Erfolg.

**Um Dein Ziel zu erreichen, formulierst Du es
in der Gegenwartsform.**



Tipp #5

Kein Widerspruch in Deinen Zielen

Im Normalfall hast Du mehr als ein Ziel. Im Idealfall widersprechen sie einander nicht.

Zwischen „Ich nehme 10 kg ab.“ und „Ich werde die Tortenbäckerin des Jahres.“ könnte es durchaus zu Diskrepanzen kommen.

Wenn die Tortenbäckerin des Jahres aber Low Carb Torten entwickelt, die proteinreich beim Abnehmen helfen, dann wird wieder ein Schuh daraus.

Achte also darauf, dass Deine Ziele sich in Harmonie zueinander befinden, sich ergänzen, unterstützen und gegenseitig bestärken.

Mehrere Ziele in die gleiche Richtung fördern sogar den Zielerreichungsprozess und den Erfolg. Dies stärkst Du, indem Du Deine gemeinsamen Ziele in einer großen Zielformulierung verbindest.

**Um Dein Ziel zu erreichen, ergänzen und unterstützen
sich alle Deine Ziele gegenseitig.**



Tipp #6

Dein Ziel ist eine Herausforderung

Dein Ziel ist keine To-Do-Liste, sondern ein Ergebnis, wo Du unbedingt hinwillst. Wenn es zu einfach ist, wirst Du es unter Umständen

- nicht erreichen, weil Du keinen Drang verspürst, jetzt sofort anzufangen, sondern Du wirst alle Aktionen eher verschieben und verschleppen.
- nicht wertschätzen und das Ergebnis herunterwiegeln, weil es eben zu einfach war, es zu erreichen.

Dein Ziel muss Dich inspirieren und reizvoll sein. Es soll Dein Verlangen wecken, es unbedingt zu erreichen. Denn je größer das Verlangen, desto größer ist Deine Motivation, Widerstände und Herausforderungen zu überwinden.

Die richtige Motivation stärkt Dein Durchhaltevermögen und hilft Dir, auch Rückschläge zu verkraften.

Dein Ziel ist es herausfordernd.



Tipp #7

Dein Ziel ist eine messbare Größe

„Ich will abnehmen“. Was bedeutet das? Willst Du so lange abnehmen, bis nichts mehr von Dir übrigbleibt? Reichen Dir 50 Gramm Gewichtsabnahme? Du hättest theoretisch Dein Ziel erreicht, oder?

Für ein erfolgreiches Ziel ist es hilfreich, dass Du eine messbare Größe bestimmst. 10 Kilo Zielvorgabe z.B. sind messbar, Du kannst überprüfen, ob Du Dich diesem Ziel mit den von Dir gewählten Aktionen annäherst und gegebenenfalls gegensteuern.

Wenn Du Zwischenschritte einbaust, kannst Du diese Zwischenergebnisse protokollieren, Dir mental für Deinen Fortschritt auf die Schulter klopfen und Dich so noch mehr motivieren.

Kleiner Tipp: Mit dem Wort „mindestens“ stoppst Du Deinen Erfolg nicht an einer bestimmten Stelle, sondern erlaubst Deinem Unterbewusstsein, Dich über diese Größe hinaus zu unterstützen. Also

nimmst Du nicht 10 Kilo, sondern „mindestens 10 Kilo“ ab.

Darf's nicht auch ein bisschen mehr sein?

Ein messbares Ziel kannst Du leichter erreichen.



Tipp #8

Lege den Zeitpunkt Deiner Zielerreichung fest

Eng verknüpft mit der Messbarkeit Deines Zieles ist auch der Endpunkt, wann Du Dein Ergebnis erreicht haben wirst.

Du gibst Dir und Deinem Unterbewusstsein also nicht unbegrenzt Zeit, z.B. 10 Kilo abzunehmen, sondern avisierst einen bestimmten Zielpunkt in der Zukunft an.

Um Dich selbst nicht zu blockieren, vielleicht sogar früher erfolgreich zu sein, formulierst Du mit dem kleinen Wort „spätestens“ eine Option, die es Dir ermöglicht, viel schneller am Ziel an- kommen zu dürfen.

Was für eine Freiheit, die selbstgesteckten Grenzen sogar über- bieten zu **dürfen!!**

Dein Ziel liegt in einer von Dir definierten Zukunft.



Tipp # 9

Die Ziele-Mischung macht's

Manche Ziele sind wie ein Marathon. Gewichtsabnahme, Muskelaufbau, berufliche Ausbildung oder ein Business aufbauen geschehen nicht über Nacht, sondern benötigen Planung und langen Atem.

Die Gefahr besteht, dass über die Dauer der Zeit die Stimme des Zweiflers wieder lauter wird und alle Motivation übertönt.

Unser Unterbewusstsein will feiern, und wenn das Fest erst in drei Jahren stattfinden soll, sucht es sich leichter zugängliche Befriedigung.

Eine Mischung aus kurz- und langfristigen Zielen hält Deine Motivation hoch.

- Kurzfristige Ziele schenken Dir Erfolgserlebnisse und stärken Deinen Glauben an den eigenen Erfolg.

- Deine langfristigen Ziele brichst Du auf kurzfristige Ziele und Etappen herunter und feierst jede erreichte Base wie der Sieger, der Du bist.

**Die Mischung aus unterschiedlich langen Zielen hält
Deine Motivation auf einem hohen Level.**



Tipp #10

Du bist verantwortlich für Dein Ziel

In Tipp #1 hat Dein Unterbewusstsein erfahren, dass die ganze Chose für Dich passiert.

Sei Dir aber auch im Bewusstsein klar, dass es um Dich geht und Du die Verantwortung dafür übernimmst, Dein Ziel zu erreichen.

DU bist der Faktor, der alle Aktionen zur Erreichung Deines Zieles auslöst.

Nicht Glück oder Zufall, sondern DEINE Handlungen bestimmen über Erreichen oder Nicht-Erreichen Deines Zieles.

Dein Erfolg ist allein von DIR abhängig.

**Du übernimmst zu 100% Verantwortung
für Dein Ziel**



Bonus-Tipp

Dankbarkeit

Dankbarkeit ist noch das Tüpfelchen auf dem „i“, dass Deine Zielformulierung auf den Highway to Success bringt.

Dein Unterbewusstsein verbindet Dankbarkeit mit einem positiven Gefühl und mit der Gewissheit, dass Du etwas bekommen hast. Denk daran: Dein Unterbewusstsein ist gerne glücklich.

Wenn Du Dankbarkeit in Deine Zielformulierung integrierst, suggerierst Du dem Unterbewusstsein, dass das Ziel längst erreicht ist – sonst bräuchtest Du ja nicht dankbar sein –, und die Stimme des Zweiflers hat keine Chance gegen diese Gewissheit.

Lass Deine Zielformulierung also beginnen mit:

„Ich bin so glücklich und dankbar dafür, dass...“

„Ich bin so glücklich und dankbar dafür, dass...“

Und wie geht's weiter?

Jeder Erfolg beginnt mit dem ersten Schritt

Der erste Schritt ist getan, Du hast Dein Ziel so formuliert, dass es Dich bestmöglich unterstützt, Dein Unterbewusstsein auszu-tricksen und Dein Ziel wirklich zu erreichen.

Aber reicht das?

Es gibt noch eine Reihe anderer Faktoren, die Dich Dein Ziel wirklich erreichen lassen.

- Dein großes Warum
- Visualisierung Deines Zieles
- Verankerung dieser Vision
- Aktions-Plan
- Überprüfung und Korrektur
- Motivationsspritzen
- Notfall-Maßnahmen
- ...

Wenn Ziele erreichen bislang nicht Deine Stärke ist, hilft es, auch in diesen Punkten Unterstützung zu suchen.

Lass Dich durch einen Coach wie mich begleiten, motivieren und unterstützen, damit Du am Ende des Weges stolz verkünden kannst:

„Ich habe mein Ziel erreicht!“

Starte jetzt Deinen weitere Ziel-Prozess.

Fazit

Ziele richtig definieren ist keine Kunst, wenn man weiß, wie es geht. Mit der richtigen Formulierung richtest Du Deinen Mindset und deinen Fokus auf Erfolg.

Mein Ziel für dieses Projekt? Voilà:

**Ich bin glücklich und dankbar, dass ich
mein eBook „Ziele richtig definieren“
spätestens am 12.07.2020 veröffentliche
und mindestens 100 Leser damit inspiriere.“**

In diesem Sinne: **Bleib reläxxed!**

Deine Gabi
von Reläxx Coaching

RELÄXX COACHING
**Gabriele
El Erian**

Impressum

Deutsche Erstveröffentlichung Juli 2020
Copyright © der Originalausgabe 2020 by Gabriele El Erian
Umschlaggestaltung: Gabriele El Erian
Reläxx Verlag

Gabriele El Erian
Reläxx Coaching
Bei den kleinen Häusern 26
21643 Beckdorf
info@relaexx-coaching.de
<https://relaexx-coaching.de>
[Impressum](#) [Datenschutz](#)

RELÄXX COACHING

**Gabriele
El Erian**

Reläxx Verlag

