



## METAVORA – Ganzheitlich Ziele formulieren

### Abc der Zielformulierung

#### Schriftlich

**Als Handlung formuliert** – Was möchte ich (tun)?

(Drei Mal in der Woche laufen gehen)

**Positiv formuliert** – Was ...? Wie ...?

bei negativ Formulierung: was statt dessen ...?

**Konkret** – Wie genau ...? (Mit welcher Pulsfrequenz, ...)

Inneres (Denken) und äußeres (Tun) Verhalten beachten.

**Kontext** – in welcher Situation? wann, wo, mit wem, wie oft, bis wann, bei/zu welchen Bedingungen, ...? (Auf dem Laufband im Fitness-Studio oder im Wald, alleine, 30 min, immer in der Früh,...)

**Unter eigenem Einfluss** – Wie sehr steht das unter deinem Einfluss?

Wie groß ist der eigene Beitrag?

Sobald andere Menschen involviert sind, kann sich das Ziel nur auf den eigenen, handlungsfähigen Beitrag beziehen.

#### Ist-Zustand

- » **Was ist das Gute an dem, wie es jetzt noch ist?** Was ist der Vorteil? Was wird durch den Ist-Zustand verhindert? Wovor schützt er dich? Wie sehr kann dieses Gute beim neuen Ziel erhalten bleiben?
- » **Welchen Preis müsstest du zahlen/** Was müsstest du loslassen, um dein Ziel zu erreichen?
- » **Welche Hindernisse** gibt es? Was hindert dich daran / hat dich bis jetzt daran gehindert, dein Ziel zu erreichen?

### Ressourcen Check

Was kann dich unterstützen? Welche Hilfen hast du bereits/brauchst du noch? Welche Fähigkeiten/Fertigkeiten hast/brauchst du? Woran musst du glauben/wovon sollst du überzeugt sein?

Inwieweit beginne ich die Verfolgung dieses Ziels mit einem Ressourcenengpass (eigene und externe), z.B. sind ich und Mitarbeiter oder andere mich bei diesem Ziel begleitende Personen mit ihren Ressourcen – zeitlich/physisch/ – stets am Limit? In diesem Fall kann ich mir folgende Fragen stellen: Ist jetzt überhaupt der geeignete Zeitpunkt für dieses Ziel/Vorhaben?

Welche sonstigen „Projekte“ darf ich aus meinem Leben verabschieden, dass genügend Ressourcen zu Verfügung stehen? Wovon sollte ich unbedingt loslassen? ...

Die dahinterliegenden eng miteinander verbundenen Lebens-Prinzipien sind das **Prinzip des Rhythmus** und das **Prinzip der Polarität**: Geben und Nehmen „müssen“ und werden in die Balance gehen, ob wir dem nun durch unser bewusstes Verhalten entsprechen oder das „Leben dies und lehrt“ liegt in unserer Entscheidung.

### Oeko-check

Welche Auswirkungen hat mein Ziel/Vorhaben, auf meine Familie, Kollegen, Kunden, Gesundheit, ... - mein gesamtes Umfeld? Wie gehe ich damit um?

Heute schon fast unerlässliche Fragen sind unter anderem: Welche Auswirkungen hat mein Ziel auf die natürliche Umwelt, auf die Natur? Inwieweit trage ich durch mein Verhalten zu einem globalen Gleichgewicht bei oder störe dies noch mehr? Inwieweit unterstütze ich durch mein Ziel Nachhaltigkeit?

### Vorbilder finden

Wer oder was kann dir als „Modell“ dienen? Was haben andere mit ähnlichem oder gleichem Ziel schon gemacht und waren erfolgreich? Von wem kann ich mir was abschauen?



### **Alle Sinne mit einbeziehen**

Die Zielerreichung und den Weg dorthin in allen Sinnen (Bildern, Tönen und Geräuschen, Gefühlen) erleben; woran wirst du erkennen, dass du dein Ziel erreicht hast? Wie/Wer wirst du sein, wenn du deine Zukünftige Realität erreicht hast? Mentales Training.

### **Teilerfolge belohnen**

Die Zeit nehmen, um Erfolge zu registrieren und diese auch unbedingt zu feiern!

### **Erster Schritt**

Setze deine erste Aktion Richtung Ziel binnen 24 Stunden. „Der erste Schritt ist der halbe Weg.“

### **Motivation – Metaziel – Sinn**

Wofür wird es gut sein, dieses Ziel zu erreichen? Was bringt es dir und deinem Umfeld? Was, wenn du dein Vorhaben nicht angehst (siehe CHANGE-Formel)? Schaukelstuhl-Szenario (in fortgeschrittenem Alter im Schaukelstuhl sitzend und auf ein dankbares Leben zurückblickend); Tagtäglich PRÄSENT / SICHTBAR / ... halten!!! – „Aus den Augen aus dem Sinn“

Je mehr ein Ziel auch von Nutzen für andere ist, je mehr es auch zum Wohlergehen und zur Stärkung anderer führt und so der **Goldenen Regel** entspricht, desto mehr Energie, Anziehungskraft und in der Folge Erreichungswahrscheinlichkeit hat es.

Bin ich dann doch in Bezug auf mein Ziel verunsichert (was oft schon als Zeichen ausreichend ist), so kann folgende Anleitung eine gute Entscheidungshilfe darstellen:  
Ich erde mich mit einigen sehr bewussten und tiefen Atemzügen, richte meine Aufmerksamkeit in die Region meines Herzens und frage dann mein Herz um Rat und lasse mich von seinen Zeichen für Wohlbehagen und Unbehagen leiten. Wenn die Entscheidung sich gut anfühlt, werde ich sie bedingungslos treffen. Wenn die Entscheidung sich unangenehm anfühlt, werde ich innehalten und die Folgen meiner Handlung vor meinem inneren Auge durchgehen. Diese Anleitung befähigt mich, spontan richtige Entscheidungen für mich und alle anderen in meiner Umgebung zu treffen.