

## So kannst du dein Ziel erfolgreich meistern

1. Lege dein Ziel schriftlich fest. Dieses Ziel soll spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sein (SMART).
2. Unterschreibe dein Ziel in Form eines Vertrages. Dieser wird von mindestens einer Person aus deinem Umfeld visiert. Dies gibt dem Ziel eine höhere Verbindlichkeit und bewirkt, dass andere mithelfen und dich unterstützen, das Ziel zu erreichen. Der Vertrag beinhaltet auch eine Belohnung, welche mit der Zielerreichung verbunden ist. Im Vertrag sind auch Termine festgehalten, an denen sich dein „Coach“ nach dem Zwischenstand bzw. nach der Zielerreichung erkundigen wird.
3. Hänge den Vertrag an gut sichtbarer Stelle auf, zuhause oder im Büro direkt beim Arbeitsplatz. So wird das Ziel täglich sichtbar gemacht.
4. Visualisiere dein Ziel regelmässig. Das geht so, dass du die Zielerreichung mit geschlossenen Augen deutlich mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen kannst. Wenn du dir dein Ziel nicht vorstellen kannst, wird es schwierig, dieses zu erreichen.
5. Kläre in der Startphase dein Zeitmanagement und fixiere in deiner Agenda die Trainingseinheiten. Oft scheitert es an der „fehlenden Zeit“. Bei wöchentlich 168 Stunden gibt es immer eine Möglichkeit, einzelne Stunden dazu zur Verfügung zu stellen.
6. Formuliere Zwischenziele, besonders dann, wenn das Ziel noch weit entfernt ist. Erreichte Zwischenziele steigern die Motivation und das Selbstvertrauen. Schreibe dir alle Erfolgserlebnisse auf, damit du siehst, dass du auf Kurs bist, dein Ziel zu erreichen.
7. Bleibe im Grundsatz positiv. Der Weg zum Ziel verläuft nie geradlinig und stellt immer wieder neue Herausforderungen. Mit einer positiven Grundhaltung, Erfolgszuversicht und einer guten Portion Ruhe und Gelassenheit wirst du es schaffen.