

# ZIELE FINDEN, FORMULIEREN UND ERREICHEN

VOM WUNSCH ZUR HANDLUNG: KREIEREN SIE SELBSTBESTIMMT REALISTISCHE ZIELSETZUNGEN.

**ZIELE** | In diesem Seminar entwickeln Sie tragfähige Zielsetzungen. Sie wissen, dass Ziele nur dann erreichbar sind, wenn Ihre beiden Entscheidungssysteme – der bewusste Verstand (Wille) und das emotionale Erfahrungsgedächtnis (Unbewusstes) – damit einverstanden sind. Auf den drei verschiedenen Ebenen kognitiv, körperlich und emotional führen Sie den Zielcheck durch um zu erfahren, ob es wirklich Ihr Ziel ist. Auch unbewusste Aspekte als mögliche „Hinderer“ sind Ihnen bekannt. Statt nur mit konkret formulierten S.M.A.R.T.-Zielen zu arbeiten, fokussieren Sie sich auf Ihre innere Haltung, um Selbstmotivation und Handlungswirksamkeit zu erhalten. Mit wirkungsvollen Formaten und Methoden formulieren Sie aktivierende Ziele als treibende Kraft und setzen Energien frei, um nachhaltig an Ihrer Zielerreichung zu arbeiten. Sie erkennen Ihren „Generalschlüssel“ als starken erfolgreichen Treiber. So gelingt es Ihnen, Ziele zu setzen und zum Gestalter Ihres Lebens zu werden – und auch dabei zu bleiben, selbst wenn es schwierig wird.

## ZIELGRUPPE

Fach- und Führungskräfte sowie alle Mitarbeitenden, die tragfähige Ziele entwickeln und nachhaltig erreichen möchten.

## BESCHREIBUNG

Nach dem Motto von Immanuel Kant: „Der Ziellose erleidet sein Schicksal – der Zielbewusste gestaltet es“ bedeutet mit Zielen zu arbeiten, sich effektiv selbst zu managen. Zielvereinbarungen und Planungen gehören heute – immer mehr – zum Berufsalltag. Wie sieht es neben den Zielen Ihrer Organisation mit Ihren persönlichen Zielen aus? Haben Sie Wünsche und Visionen? Wie gelingt es Ihnen, vom Wunsch zum Ziel zu kommen? Oft fehlt die Zeit, sich bewusst mit den eigenen Zielen auseinanderzusetzen. Wo stehe ich und wo will ich hin? Unklare und rein mit dem Verstand formulierte Ziele sind häufig zum Scheitern verurteilt. Die Motivation, an der Zielerreichung zu arbeiten, sinkt dadurch immer mehr. Um Ziele zu erreichen, braucht es Motivation auf mehreren Ebenen. Zielerreichung gelingt, wenn nicht nur Zahlen, Daten, Fakten stimmen, sondern Sie dabei auch in Resonanz gehen mit der eigenen Gefühlswelt und der Begeisterung für das, was Sie erreichen möchten. Denn um Ziele zu erreichen, braucht es Kopf, Herz und Hand und somit den ganzen Menschen mit all seinen Facetten.

## METHODEN

Trainer-Input, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Diskussion und Erfahrungsaustausch, Selbstreflexion, prototypische systemische Strukturaufstellungen, Erlebnislernen und das Zürcher Ressourcen Modell ZRM®. Zusätzlich erhalten die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, Themen aus der eigenen Praxis einzubringen.

## DAUER

2 Tage

## INHALTE

- Wunsch, Vision, Ziel: Was macht den Unterschied?
- Zieldefinition S.M.A.R.T oder „drehbuchtauglich konkret“
- Machen Sie den Zielcheck: Entscheidungssysteme kennen und bewusst nutzen
- Wege aus dem Dilemma: statt „Entweder-oder“ lieber „Sowohl-als-auch“ oder keins davon
- Ressourcen erkennen, Hindernisse nutzen, Möglichkeiten erkunden, Ziele definieren
- Strategieentwicklung mit dem 9/12 Felder-Format nach Syst®
- Embodiment: Wechselwirkung zwischen Kognition, Emotion und Körper
- Zielkonflikt: Unbewusste Bedürfnisse erkennen und Zwickmühlen auflösen
- „Rubikon“-Prozess: Vom bewussten Motiv über das Haltungsziel zur Handlung
- Der lösungsorientierte Kreislauf: Ziele – Strategien – Maßnahmen – Controlling
- Selbstmanagement: Schritt für Schritt zu mehr Selbstwirksamkeit.