



6 Tipps, wie sie Ihre Ziele erreichen

Inhalt

I. Rechtliche Hinweise	3
II. Vorwort.....	4
1. Tipp: Drei positive Dinge jeden Tag	5
2. Tipp: Meine persönlichen Stärken kennen	6
3. Tipp: Motivation oder „Ich MAG versus Ich WILL“	7
4. Tipp: Gib jedem Tag die Chance, der Schönste in deinem Leben zu werden ..	8
5. Tipp: Fokus auf meine Potenziale.....	9
6. Tipp: Ziele setzen	10
III. Schlusswort.....	11

I. Rechtliche Hinweise

Das Copyright zu diesem E-Book liegt bei Martin Rotter Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book darf nicht, auch nicht auszugsweise, ohne schriftliche Genehmigung durch den Autor Martin Rotter kopiert werden. Verstöße werden abgemahnt und rechtlich verfolgt.

II. Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

diesen Ratgeber habe ich geschrieben um Sie dabei zu unterstützen, Ihre Ziele in der Zukunft besser zu erreichen. Warum ich glaube, dass ich Spezialist im Ziele erreichen bin? Nun, dazu habe ich eine Geschichte, meine eigene Geschichte.

Ich erzähle Ihnen hier ausschließlich Dinge, die ich selbst ausprobiert habe und die mir bei der Umsetzung meiner Ziele geholfen haben. Ein Satz an den ich glaube ist:

“Wer nicht weiß wo er hin will, darf sich nicht wundern, wenn er woanders ankommt”. (Mark Aurel)

Glauben Sie an Ihre Ziele? Glauben Sie, dass Zufall, Schicksal, Glück oder Pech jene Faktoren sind, die über Erfolg oder Misserfolg den Ausschlag geben?

Wenn Sie an diese Dinge glauben, werden Sie vermutlich zu den Menschen gehören, die Ihre Ziele selten erreichen.

Erfolgreiche Menschen nehmen Ihre Zukunft selbst in die Hand. Diese 6 Tipps helfen Ihnen dabei. Es geht nicht darum zu schauen was bisher schief gelaufen ist, oder wie es Ihnen jetzt gerade mit Ihren Zielen geht. Es geht darum, wie Sie Ihre Zukunft erfolgreicher gestalten können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und beim Umsetzen.

Martin Rotter

1. Tipp: Drei positive Dinge jeden Tag

Nehmen Sie sich jeden Abend eine Viertelstunde Zeit und schreiben Sie 3 Dinge auf, die Ihnen gut gelungen sind. Schreiben Sie auch dazu warum diese 3 Dinge gut waren.

Nehmen Sie sich dafür ein Notizbuch oder einen Kalender und kreieren Sie damit ein Tagebuch Ihrer positiven Erfahrungen. Es geht dabei nicht darum, jeden Tag etwas besonders Tolles aufzuschreiben. Es geht dabei den Fokus auf die Dinge zu richten, die Ihnen schon heute gut gelingen. Tägliche Ziele, die Sie jeden Tag schon jetzt erreichen.

Es ist dabei ähnlich einem Training um ein sportliches Ziel zu erreichen. Es geht um das tägliche Training, um die Ausdauer. Die Geschwindigkeit, in unserem Fall die großen Ziele setzen und erreichen, kommt dann automatisch.



2. Tipp: Meine persönlichen Stärken kennen

Gehen Sie auf www.charakterstaerken.org und füllen Sie den „Values in Action“ Fragebogen aus.

Der Test ist gratis, Sie müssen sich nur anmelden um den Test machen zu können. Die Ergebnisse tragen zur Forschung und Weiterentwicklung bei.

Als Ergebnis erhalten Sie Ihre Signaturstärken. Wenn Sie diese Stärken kennen, können Sie diese für die Erreichung Ihre Ziele einsetzen.

An dieser Stelle sei gesagt, es gibt keine allgemein gültigen Rezepte, wie Sie Ihre Ziele erreichen können. Es geht darum Ihre ganz persönlichen Stärken zu kennen und zu nützen.

Eine weitere Möglichkeit für Ihren ganz persönlichen Performance Check finden Sie auf meiner Homepage

<http://www.rotter-beratung.at/startseite/4-colours-performance/>

3. Tipp: Motivation oder „Ich MAG versus Ich WILL“

Motivation ist es etwas Besonderes. Oft wird Begeisterung mit Motivation verwechselt. Begeisterung ist wichtig und vor allem am Beginn eines Veränderungsprozesses notwendig. Motivation jedoch ist das Streben nach dem Ziel. Für die Motivation braucht es Motive. Wenn diese Motive stark genug sind, können Sie der Motor zur Zielerreichung sein. Unterstützt von unseren persönlichen Charakterstärken sind sie ein gutes Team.

Mögen und Wollen spricht je eine andere Seite unserer beiden Gehirnhälften an.

Mögen:

Ich mag etwas, oder ich mag etwas nicht. Auch etwas gern haben oder lieb haben.

Dieses Mögen ist in der rechten Gehirnhälfte wo unter anderem Kreativität, Rhythmus und Bilder verarbeitet werden.

Wollen:

Ich habe mich bereits entschieden und deshalb will ich etwas Erlangen oder Erreichen.

Der Wille ist schon da und es geht in die Umsetzung. Dieses Wollen ist in der linken Gehirnhälfte wo unter anderem Logik, lineares Denken und die Vernunft beheimatet sind.

Um vom Mögen zum Wollen zu kommen braucht es noch die unbewusste Aufmerksamkeitszuwendung. Diese gilt es herauszufinden. Ein möglicher erster Schritt zu dieser Aufmerksamkeitszuwendung kann dieser Satzanfang sein.

Ich will dieses Ziel erreichen, weil ich ...

Und dafür bin ich bereit ... zu tun

Ich will diese Veränderung, damit ich ...

Jeden Tag sage ich mir diese Sätze nach dem Aufstehen und vor dem Einschlafen. Ich male mir dazu Bilder in meinem Kopf. Nach wenigen Tagen wird sich etwas in Ihrem Leben verändern.

4. Tipp: Gib jedem Tag die Chance, der Schönste in deinem Leben zu werden

Alles was ich mit Freude tue, mache ich optimal. Arbeit macht Spaß oder krank.
Wenn ich meine Arbeit nicht liebe, kann ich es mir nicht leisten sie zu behalten.

Ich freue mich, weil ...

Was mein Leben lebenswert macht, ist...

Was meinem Leben Sinn gibt, ist...

Was ich an meinem Beruf liebe, ist...

An anderen gefällt mir, dass...



5. Tipp: Fokus auf meine Potenziale

Wohin möchte ich mich entwickeln?

Was sollte anders sein oder werden?

Was möchte ich?

Woran werden die Menschen in meinem Umfeld die Veränderung erkennen?

Wie wird es dann sein?

Woran werden Sie erkennen, dass das Projekt oder das Ziel besser läuft?

Was wird dann anders sein?

Woran werden Kolleginnen und Kollegen, Freunde oder der Partner die Partnerin erkennen, dass es jetzt besser läuft?

Was wird noch möglich sein?

Wie sind die Zusammenhänge, dass es nun besser funktioniert?

Was hat bisher schon funktioniert?

Was habe ich schon probiert was funktioniert hat?

Was hat sich schon bewährt?

Welche konkreten positiven Auswirkungen hat das gehabt?

Was war wichtig und hat zum Gelingen beigetragen?

Mein nächster konkreter Schritt!

Mein nächster konkreter Schritt ist, ...

SMART und Wer – Was - bis Wann.

(SMART = Spezifisch, Messbar, Aktiv, Realistisch, Terminiert)



6. Tipp: Ziele setzen

Wer nicht weiß, wohin er will, darf sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt! (Marc Aurel)

Hin und wieder ist es ein Genuss sich treiben zu lassen, zu schauen was der Tag bringt und zu träumen, frei nach dem Motto: „Schauen wir mal, dann sehen wir schon.“ Wer jedoch auf diese Weise sein privates und berufliches Leben gestalten möchte, wird eher zufällig irgendwo ankommen.

Viele Menschen verwenden auf die Planung eines Urlaubes mehr Zeit, als für die Planung ihres Lebens.

So nehmen Sie Ihre Zukunft selbst in die Hand:

Kreieren Sie Bilder von Ihren Zielen und Erfolgen. Das Bild muss schön sein, es muss attraktiv sein und echte Zugkraft haben. Und es muss Ihrer Wertehaltung entsprechen.

Ziele sind zukunftsorientiert und beschreiben einen erstrebenswerten Zustand.

- Ziele schaffen Klarheit und geben Orientierung
- Ziele helfen Ihnen Ihr handeln zu Planen
- Ziele bündeln Ihre Aufmerksamkeit und Energie
- Ziele erreichen gibt Ihnen Erfolgserlebnisse
- Durch Erfolg steigt Ihr Selbstbewusstsein
- Erfolg und Selbstbewusstsein wiederum schafft Energie und Motivation



III. Schlusswort

Da ich möchte, dass Sie diese Ideen auch sofort umsetzen können, biete ich Ihnen ein kostenloses 30 minütiges Coaching an. Dieses Coaching können wir gerne per Telefon oder auch persönlich führen. Schreiben Sie mir an martin@rotter-beratung.at und ich kontaktiere Sie umgehend.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und viel Erfolg beim Erreichen Ihrer Ziele.



Martin Rotter