

Herzensziele

Finde Ziele und Visionen, die dich begeistern



Mini-Workshop

Autor: Christian Kirschner
www.christiankirschner.de

DAUER

ca. 30 - 45 Minuten

ZIEL

Dieser Mini-Workshop hilft dir, mehr Klarheit über das zu erlangen, welches Herzensziel du als nächstes in deinem Leben verwirklichen möchtest.

WAS SIND MEINE ZIELE IM LEBEN?

Diese Frage stellen sich viele Menschen. Doch nur wenige haben ein glasklares Bild davon, was sie in ihrem Leben anstreben.

Klar, es gibt die üblichen „Verdächtigen“: Karriere machen, viel Geld verdienen, Haus bauen, dickes Auto fahren, früh in Rente gehen etc.

Doch manchmal sind das nur indoktrinierte Ziele, die gesellschaftlich oder familiär vorgegeben werden. Sie bringen uns oft nicht die tief gehende Erfüllung, nach der wir uns sehen. Das Glück verfliegt schnell, wenn sie erreicht sind. Das Problem dabei: Sie berühren nicht unser Herz und unser wahres Wesen. Das, was und wie du wirklich bist.

Mit diesem Mini-Workshop möchte ich dich einen Schritt an das heranführen, was du *wirklich* willst und welche Herzensziele als nächstes für dich anstehen.

Nimm dir für die Beantwortung folgender Fragen ausreichend Zeit und schaffe dir eine entspannte Atmosphäre. Am besten druckst du dieses Dokument einfach aus und schreibst die Antworten direkt in die entsprechenden Felder.

Viel Erfolg und wertvolle Erkenntnisse wünscht dir



GEDANKENSPIELE & CO. (1/2)

Im folgenden findest du verschiedene Fragen und Gedankenspiele, die dich dabei unterstützen, wertvolle Impulse zu empfangen. Dafür nimmst du teils eine andere Perspektive ein, die dich auf neue Ideen bringt.

1. Stell dir vor, dass folgende Bedingungen für dich gelten:

- ★ Scheitern ist definitiv unmöglich.
- ★ Du hast alle Ressourcen, die du benötigst (z. B. Geld).
- ★ Alle deine Ängste sind wie weggeblasen.
- ★ Jegliche sonstigen Einschränkungen, die du dir ausdenken kannst, sind nicht existent.

Welches Ziel würdest du umsetzen wollen, falls du wüsstest, dass alle aufgeführten Punkte für dich gelten?

Notiere dir bitte deine Antwort.

GEDANKENSPIELE & CO. (1/2)

2. Stell dir vor, du sitzt zufrieden als 90-jähriger Mensch auf deinem Lieblingssessel und schlürfst genüßlich an einer Tasse Tee. Mit einem Lächeln blickst du zufrieden auf ein erfülltes Leben zurück. Worauf würdest du zurückblicken? Notiere dir alle deine Gedanken dazu.

3. Nun kommt es kurz und schmerzlos. Beantworte folgende Frage ganz spontan mit einer **Blitzantwort**: Wovon hast du immer schon geträumt? Sofort den **ersten Gedanken** niederschreiben!

ICH WEIß, WAS ICH NICHT WILL

Wenn du jemanden fragst, was er im Leben erreichen will, dann erntest du oft ein Schulterzucken. Wenn du allerdings einen Menschen fragst, was er definitiv *nicht* will, dann rattert dieser los wie einst Dieter Thomas Heck bei der ZDF- Hitparade. Die folgende Übung nutzt diesen Umstand aus.

Schritt 1: Wähle einen Lebensbereich aus, in dem du dir Veränderung wünschst. Beispiele: Beruf, Partnerschaft, Freunde, Wohlstand, Körper etc.

Schritt 2: Stell dir folgende Frage: Was willst du in diesem Lebensbereich definitiv *nicht* bzw. *nicht mehr* erleben? Schreibe deine Antworten untereinander in die linke Spalte. Finde mindestens 3 - 5 Dinge.

Schritt 3: Stell dir pro Antwort folgende Frage: Was wäre dazu das Gegenteil? Was willst du *stattdessen*? Schreibe deine Antworten in die rechte Spalte.

Lebensbereich:

Will ich nicht	Will ich stattdessen

Schritt 4: Deine Liste in der rechten Spalte ist dein Kriterienkatalog für einen wünschenswerten Zielzustand in diesem Lebensbereich.

Formuliere daraus ein Ziel, das diese Punkte abdeckt:

WIR FASSEN ZUSAMMEN

Wenn du dir nun deine Aufzeichnungen nochmals anschaust: Welche maximal 3 Ziele liegen dir besonders am Herzen? Welche Ziele ziehen dich magisch an? Trage sie hier in diese Tabelle ein.

1	
2	
3	

PRIORITÄTEN SETZEN

Es ist äußerst empfehlenswert, nicht zu viele Ziele auf einmal anzugehen. Sonst besteht die Gefahr, dass sich deine Energie zerstreut.

Deshalb die Frage: Welches deiner Ziele würdest du umsetzen wollen, wenn du nur noch 1 Jahr zu leben hättest?

Markiere es in der obigen Tabelle. Für die anderen hast du ja auch noch später Zeit. ;-)

HEY, GRATULATION: DU HAST ES DURCHGEZOGEN :-)

Hiermit sind wir am Ende dieses Mini-Workshops. Ich möchte mich herzlich bei dir für deine kostbare Aufmerksamkeit bedanken und hoffe für dich, dass du etwas mitnehmen konntest.

Falls du Fragen oder Anmerkungen hast, dann kannst du mich gerne direkt per E-Mail kontaktieren: hallo@christiankirschner.de

NÄCHSTE SCHRITTE UND WEITERE INFOS

- ★ Übertrage deine Herzensziele (oder zumindest dein Prio-1-Ziel) in die Web-App [dranbleiben](http://www.dranbleiben.app) (www.dranbleiben.app). Klicke im Menüpunkt **Meine Ziele** auf den Button **Neu > Neues Ziel setzen**.
- ★ Markiere dein Prio-1-Ziel in *dranbleiben* mit einem **Stern** (rechts oben).
- ★ Erscheinen dir deine Herzensziele noch als **zu groß** oder zu unrealistisch? Dann setze dir jeweils in der Web-App ein **Teilziel**, das dir machbar erscheint und dich etwas an dein Herzensziel heranführt.
- ★ Nutze die Tools und Möglichkeiten von *dranbleiben*, um dein Ziel bzw. dein Teilziel zu verwirklichen.
- ★ Möchtest du noch intensiver forschen, was du (beruflich) *wirklich* willst? Mit dem SelbstCoaching-Kurs [MissionFinder](http://www.missionfinder.de) (www.missionfinder.de) kommst du deiner Berufung und deinem wahren Potenzial näher.
- ★ Für 1:1 Unterstützung biete ich auch [individuelles Coaching](#) an (per Telefon, Video-Chat oder in Regensburg).

Christian Kirschner - Tools & Coaching | www.christiankirschner.de

© Christian Kirschner. Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Dieser Mini-Workshop ist als Anregung gedacht und in eigenverantwortlicher Weise zu gebrauchen.



**NUR WER SEIN ZIEL KENNT,
FINDET DEN WEG.**

Laotse