Herzensziele

Finde Ziele und Visionen, die dich begeistern

Mini-Workshop

Dein Coach: Christian Kirschner
www.christiankirschner.de

© by Christian Kirschner - Alle Rechte vorbehalten - Version 1.3

DAUER	ca. 45 Minuten
ZIEL	Dieser Mini-Workshop hilft dir, mehr Klarheit zu bekommen, welche Herzensziele du als Nächstes angehen möchtest.

WAS SIND MEINE TRÄUME UND ZIELE IM LEBEN?

Diese Frage stellen sich viele Menschen. Doch nur wenige haben ein klares Bild davon, wofür sie wirklich brennen.

Es bleibt oft bei den „üblichen Verdächtigen“: Karriere machen, viel Geld verdienen, Haus bauen, dickes Auto fahren, früh in Rente gehen etc.

Doch häufig sind das indoktrinierte Ziele, die gesellschaftlich oder familiär vorgegeben werden. Man spricht dabei auch von Fremdzielen. Sie bringen uns meist nicht die tief gehende Erfüllung, nach der wir uns sehnen. Das Glück verfliegt schnell, wenn sie erreicht sind. Das Problem dabei: Sie berühren nicht unser Herz und entsprechen nicht unserem wahren Wesen.

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. Schaffe dir eine entspannte Atmosphäre (z. B. durch leise Musik) und sorge dafür, dass du nicht gestört wirst. Antworte auf die folgenden Fragen möglichst spontan.

Viel Erfolg und wertvolle Erkenntnisse wünscht dir

ÜBUNG 1: WENN SCHEITERN UNMÖGLICH IST

Stell dir vor, dass folgende Bedingungen für dich gelten:

★ Scheitern ist definitiv unmöglich.

★ Du hast alle Ressourcen, die du benötigst (z. B. Geld, Unterstützung).

★ Alle deine Ängste sind wie weggeblasen.

Welchen Traum würdest du dir erfüllen, falls du wüsstest, dass alle aufgeführten Punkte dir per Gesetz zugesichert sind?

Notiere dir bitte deine Antwort.

ÜBUNG 2: DER BLICK ZURÜCK

Stell dir vor, du sitzt zufrieden als 90-jähriger Mensch auf deinem Lieblingssessel und schlürfst genüßlich besten Champagner aus deiner Schnabeltasse. Mit einem Lächeln blickst du zufrieden auf ein erfülltes Leben zurück. Worauf würdest du zurückblicken? Notiere dir alle deine Gedanken dazu.

ÜBUNG 3: BLITZANTWORT

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!

ÜBUNG 4: EIN WUNDER

Stell dir vor, über Nacht ist ein Wunder passiert. Aufgrund dieses Wunders, ist nun alles so, wie du es immer schon wolltest.

1. Was ist jetzt anders in deinem Leben?

2. Wie verläuft für dich ein typischer Tag?

ÜBUNG 5: BEGABUNGEN AUSLEBEN

Jetzt gehen wir etwas weg von reinen Wunschvorstellungen und werfen einen genaueren Blick auf deine Talente und Begabungen. Denn die vollständige Entfaltung unserer Gaben ist oft ein tief verwurzelter Wunsch und verleiht uns meist ein Gefühl der Erfüllung.

1. Worin bist du auf eine natürliche Weise gut, ohne dich großartig anzustrengen?

2. Was denkst du, glauben deine Familie und Freunde, sind ganz besondere Stärken von dir? (Im Zweifel: Frag sie einfach.)

3. Was machst du, wenn du völlig die Zeit vergisst?

4. Was schenkt dir stets Erfüllung, machst du aber meist viel zu selten?

5. Bei welchem Vorhaben könntest du diese Talente (zum Teil) ausleben?

ÜBUNG 6: ICH WEIß, WAS ICH NICHT WILL

Haben die bisherigen Fragen noch nicht so gewirkt? Dann hilft dir vermutlich diese Coaching-Übung. Denn häufig ist es leichter, zu erkennen, was man *nicht* will…

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 erstrebenswerten Wunschzustand in diesem Lebensbereich.

Optional: Wie würdest du dieses Herzensziel in einem Satz formulieren?

ERSTE ZIELE SETZEN

Schau dir nun deine Aufzeichnungen nochmals an und markiere alle Träume und Herzenswünsche, die dir besonders wichtig sind.

Formuliere nun deine Wünsche in klare Ziele um. Sie sollten möglichst konkret, positiv formuliert und in der Gegenwartsform gehalten sein.

Statt: Ich will ein Buch schreiben.

Besser: Ich habe ein Buch veröffentlicht und mir damit einen Traum erfüllt.

Trage sie hier in diese Tabelle ein.

1	
2	
3	
4	
5	

PRIORITÄTEN SETZEN

Es ist sinnvoll, nicht zu viele Ziele auf einmal anzugehen. Sonst besteht die Gefahr, dass sich deine Energie zerstreut und du dich verzettelst.

Wähle maximal **zwei Vorhaben** aus, auf die du dich zu Beginn fokussierst. Die anderen dürfen vorerst noch warten.

Und so findest du deine Prio-1-Ziele: Betrachte all deine Ziele (siehe oben) und frage dich: Welches davon könnte ich am ehesten loslassen? Wiederhole diesen Prozess, bis nur noch zwei Ziele übrig sind.

Markiere sie in der Tabelle.

Damit sind wir am Ende dieses Mini-Workshops. Ich hoffe sehr, dass du etwas für dich mitnehmen konntest. Falls du Fragen hast, dann kannst du mich gerne direkt per E-Mail kontaktieren: hallo@christiankirschner.de

NÄCHSTE SCHRITTE

★ Übertrage nun deine Ziele in die webbasierte Coaching-App ***dranbleiben*** (www.dranbleiben.app).

★ Füge sie unter dem Menüpunkt **Meine Ziele** als neue Ziele hinzu. Du wirst jeweils durch einen Prozess geführt, um bereits einen ersten Umsetzungsplan zu erarbeiten (auch mit KI-Unterstützung).

★ Möchtest du hier im beruflichen Kontext noch tiefer gehen? Dann wirf doch mal einen Blick auf **MissionFinder** (www.missionfinder.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