



SETZE ZIELE SO, DASS DU SIE
ERREICHEN KANNST

FINDE DEINEN
KOMPASS



Willkommen ICH BIN MELANIE!

HAND AUF'S HERZ!

Wenn Zeit und Geld keine Rolle spielen würden, wenn Du alles wüsstest, was es zu wissen gibt und Scheitern keine Option wäre – was würdest Du tun? Würdest Du Deinen Job behalten, weil Du ihn liebst oder würdest Du am liebsten etwas ganz anderes machen. Vielleicht willst Du auf Reisen gehen, dich weiterbilden, eigenes Gemüse und Obst anbauen, Dich selbständig machen oder ein eigenes kleines oder großes Unternehmen gründen. Was auch immer es ist: Du hast nur ein Leben, um all das zu verwirklichen!

**Hör damit auf Deine Zeit zu verschwenden und
kreiere ein Leben nach Deinen Regeln, das Dich erfüllt!**

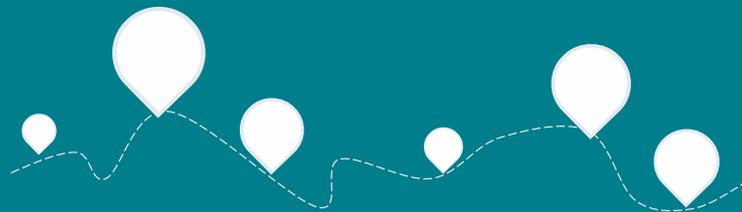
DEIN ZIEL

BESTIMME EIN
ATTRAKTIVES ZIEL
UND STRATEGIEN UM
ES ZU ERREICHEN!

Jetzt



Status Quo



Zukunft



Zielzustand

SCHREIBE DEIN ZIEL AUF

Ich will (xyz tun)

um (xyz zu erreichen)

Beispiele:

Ich will Geld ansparen, um mir eine Auszeit vom Job zu nehmen und zu reisen.

Ich will herausfinden, worin ich gut bin und was mit Spaß macht, um mir einen Job zu suchen, den ich mit Leidenschaft mache.

Ich will befördert werden, um mich beruflich weiter zu entwickeln und mehr Geld zum Leben zu haben.

FORMULIERE DEIN ZIEL SMART



PEZIFISCH

- Du brauchst konkrete Maßnahmen, reale Zahlen und Fristen



ESSBAR

- Ist Dein Ziel messbar?
- Woher weißt Du und andere, dass du es erreicht hast?



TTRAKTIV

- Verwende positive Formulierungen!
- Vermeide Wörter wie "nicht", "weniger", "aufhören", "aufgeben"



EALISTISCH

- Kannst Du das Ziel mit Deine Fähigkeiten und Ressourcen erreichen? Welche Fähigkeiten kannst Du Dir aneignen?



ERMINIERT

- Bis wann willst Du Dein Ziel und jeden Meilenstein erreicht haben? Zeichne einen Zeitplan.

ZEIT

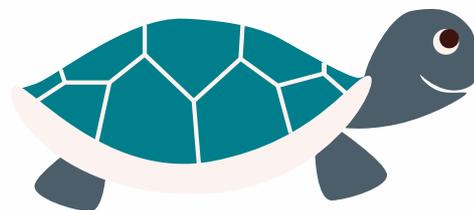
Bis wann will ich mein Ziel spätestens erreicht haben?

In 3, 6, 9 Monaten oder in 1, 2 oder 3 Jahren? Selbst wenn du aktuell noch nicht weisst, ob du die gesetzte Frist einhalten kannst, ist es wichtig einen Zeitpunkt auszuwählen. Damit setzt du bewusst eine Intention. Du kannst die Frist ggf. nachträglich anpassen.

Ich werde mein Ziel in _____ Monaten/Jahren, bis zum
_____ (Datum) erreichen.

Notizen:

“



Es ist nicht wichtig, wie langsam du gehst, sofern du nicht stehen bleibst.

– Konfuzius

”

KONKRETE SCHRITTE

Was muss ich konkret tun, um dieses Ziel zu erreichen?

Schreibe Deine nächsten 5 kleinen Handlungsschritte auf.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Bis wann will ich jeden dieser Schritte erreicht haben?

Füge zu jedem Schritt einen Zeitpunkt (Monat/Jahr) hinzu.

1. Frist _____
2. Frist _____
3. Frist _____
4. Frist _____
5. Frist _____

Woran erkenne ich, dass ich alle Schritte umgesetzt habe?

Notiere woran Du konkret erkennen kannst, dass Du die Schritte umgesetzt hast.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

UNTERSTÜTZUNG

Wer kann mich wie unterstützen?

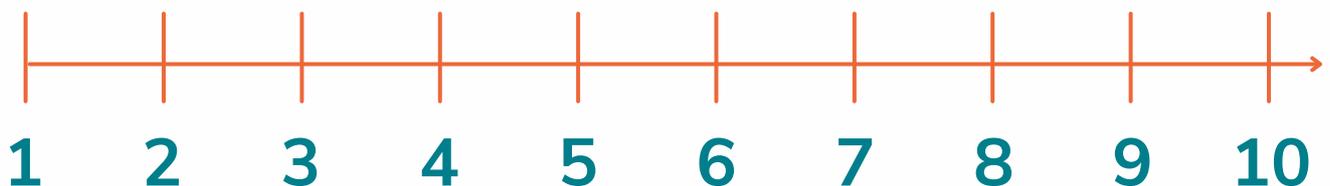
Schreibe auf wer Dich mit Expertise, Erfahrung und Kontakten unterstützen kann.

1. Person _____
2. Person _____
3. Person _____
4. Person _____
5. Person _____



DEIN ZIELBAROMETER

Auf einer Skala von 1 bis 10. Wo stehst du aktuell im Hinblick auf Dein Ziel?
Wo willst Du in 3, 6, 9 Monaten, in 1, 2, 3 Jahren stehen?



Zeichne alle Werte auf der Skala ein.





GUT GEMACHT!

Herzlichen Glückwunsch! Der erste Schritt ist getan und der ist der Schwierigste. **Aber was nun?**

Vielleicht fühlst Du Dich inspiriert, aber weißt nicht, wie Du all deine Ideen umsetzen sollst?

Warum werfen wir nicht einfach gemeinsam einen Blick auf Deine Auswertung und ich helfe Dir dabei, nächste Schritte festzulegen. Hast Du Lust?

BUCHE DEIN KOSTENLOSES IMPULS COACHING

1. Scanne den QR-Code ein.
2. Buche einen Termin Deiner Wahl, unverbindlich und kostenfrei.
3. Wir sprechen 15 Minuten über Deine Ergebnisse & definieren nächste Schritte.



Du hast Fragen? Schicke mir gerne eine E-Mail.



ml@melanielirk.com