

REALITÄTSCHECK: ZIELE VS. TRÄUME

„Ziele sind Träume mit Termin“

Eins ist sicher, Du brauchst Träume damit Du lebendig bist und nach mehr im Leben strebst und einen Grund hast jeden Morgen aufzustehen: Nun Träume können erst in deine Realität kommen, wenn realistische und greifbare Ziele daraus werden. Daher versuch bitte diesen Realitätscheck zu machen, um zu schauen ob Du Deine Träume auch in Deiner Realität umsetzen kannst.

Wie Die Liste funktioniert:

Diese Liste funktioniert nach einem bestimmten Erfolgsprinzip dein Ego zu überlisten, und zwar geht es darum das Du nicht willkürlich etwas Aufschreibst, sondern eine bestimmte Anzahl an Antworten, auch wenn Du nicht unbedingt weiter weißt. Das fordert dein Hirn dazu auf auch um die Ecke zu denken und auch mal in dich zu gehen um Antworten zu finden. Da ansonsten eine gewisse innerliche Bequemlichkeit einen nicht die eigene Komfortzone überschreiten lässt. Schreibe mindestens 10 Punkte auf, fordere dein Hirn und dein Ego heraus, bis Du diese verdammten 10 Einfälle hast.

Also: Lets Rock'nRoll with your Mind.

Vorbereitung auf die Fragen:

Aufgabe 1: Vergleich Dein Ziel

Suche dir Menschen die dein Ziel schon erreicht haben, oder ähnliche Erfolge haben und sieh Dir ihren Alltag an! Willst du das so für dich? Mit allen den Lasten und Aufgaben?

Antwort: _____

Aufgabe 2: Pro / Contra check

Welches wären die negativsten Punkte, wenn Du dein Ziel erreichst hättest? // Welches wären die positivsten Punkte an deinem Ziel?

Welche Punkte haben mehr Gewicht in deinem Leben und bist Du bereit die entsprechenden Opfer zu bringen die negativen Aspekte auch in deinem Leben zu haben.

(Nimm dir gerne auch einen neuen Zettel dazu, um schreib alles auf was für dich in Frage kommt.)

PRO

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

CONTRA

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

ARE YOU READY ?

Warum den Quatsch den extra aufschreiben, das kann ich mir doch auch so überlegen!

Beim schreiben passiert etwas sehr interessantes im Gehirn, und zwar ist das eine Art Rückkopplung, das verstärkt den Lerneffekt und die Wahrnehmung. Einmal denkst du den Gedanken, dann schreibst Du ihn auf und Du siehst ihn gleichzeitig. Das sind 3 Sinne gleichzeitig, die du mit dem Gedanken verbindest. Das verstärkt den Inhalt und Du wirst erstaunt sein, wie Deine eigene Worte auf Dich wirken, wenn Du Deine Ziele und Träume schriftlich formulierst.. Lass dich überraschen!

Bist Du bereit für dein Ziel alles zu geben und noch 10% mehr?

YES BABY Äh..nö, lieber doch nicht, war in der Phantasie irgendwie schöner.

- Wenn nein, dann geht bitte noch mal in dich und check aus ob du für etwas anderes großes bestimmt bist.
- Wenn Ja, dann gehts ab! Schreib alles auf was dich deinem Erfolg näher bringt!

FRAGENKATALOG - LOS GEHTS: Part 1

1. Fähigkeiten:

Frage 1:

Welche Fähigkeiten brauchst du dazu?

Antwort: _____

Frage 2:

Hast du speziell diese Fähigkeiten?

Antwort: _____

Frage 3:

Kannst / Willst du diese Fähigkeiten lernen?

Antwort: _____

FRAGENKATALOG - LOS GEHTS: Part 2

2. Voraussetzungen:

Frage 4:

Welche Voraussetzungen brauchst Du um Dein Ziel zu erreichen?

Antwort: _____

Frage 5:

Kannst Du diese Voraussetzungen für dich schaffen?

Antwort: _____

Frage 6:

Was musst Du Tun um die Voraussetzungen für dich zu erschaffen?

Antwort: _____

FRAGENKATALOG - LOS GEHTS: Part 3

3. Zeit:

Frage 7:

Hast Du überhaupt Zeit dafür? Kannst Du Dir Zeit dafür freischaufeln?

Antwort: _____

Frage 8:

Wie lange wirst Du brauchen um dein Ziel zu erreichen?

Antwort: _____

Frage 9: (sehr wichtige Frage)

Wirst Du die Geduld haben, das auszuhalten???

Antwort: _____

....UND SOWEIT ALLES KLARO?

Hast Du alles ausgefüllt und bist zu einem Ergebnis gekommen?

Es ist für einen selber nicht so leicht sich selbst ehrlich und neutral zu bewerten, von daher kannst Du auch den Tipp noch versuchen, der weiter unten beschrieben ist. Versuch nicht zu hart mit Dir ins Gericht zu gehen, aber sei ehrlich und konzentriere Dich ganz auf dein Ziel. Viel Erfolg weiterhin!

Noch ein kleiner Tipp: (Vorsichtig anzuwenden)

Nimm dir einen besten Feund oder Familienmitglied (kritisch aber ich nicht beleidigend oder „Negativ People“) und frage ihn ehrlich nach seiner Meinung. Wenn du gegen all die Kritik gut und beständig antworten kannst, bist du schon einen ganzen Schritt weiter. Wenn nicht, dann nimm Dir die Kritikpunkte und schaue ob die Person Recht hat, oder ob du was davon lernen kannst. Vielleicht hast Du auch ein paar wichtige Punkte übersehen. Aber lass Dich davon nicht runterziehen oder demotivieren, versuch Dein gegenüber darauf zu bringen, das er Dir mit der Kritik hilft Dein Ziel zu erreichen. Es soll darum gehen, lösungsorientiert zu denken und nicht versucht Dich rhetorisch zu vernichten. Am Ende findet ihr vielleicht sogar gemeinsam eine gute Lösungen.

LET'S GET CRAZY!



Mehr Sprüche hier: www.fucking-easy-life.de/sprueche/