

Sich inspirierende und motivierende Ziele setzen

Von Yves Nager



Um ein Leben mit Bestimmung zu leben ist es wesentlich, Balance in sämtlichen Lebensbereichen zu haben. Um die Lücke zwischen deinen aktuellen und zukünftigen Lebensumständen zu füllen, kannst du dir Ziele in diesen Lebensbereichen setzen. Am wichtigsten ist es, dass du inspiriert bist und dich verpflichtet fühlst, das zu Ende zu führen was für dich am bedeutsamsten ist.

Nachstehend findest du wertvolle Aussagen, die du vervollständigen kannst. Diese Aussagen sind dazu da, dass du tief eintauchen und über die verschiedenen Aspekte deines Lebens reflektieren kannst. Sie werden dir mehr Klarheit bringen, wo du dich gerade befindest und wo du sein willst, und sie können dich inspirieren und motivieren, dir Ziele zu setzen und sie zu erreichen.

Du kannst sämtliche Aussagen vervollständigen oder diejenigen aussuchen, die dich am meisten ansprechen oder die für deine Lebensziele und Visionen angemessen sind. Einige dieser Aussagen sind durch die Arbeit von Brendon Burchard (www.brendon.com) inspiriert. Er ist einer der meist gesehenen, zitierten und verfolgten Persönlichkeitsentwicklungstrainer in der Welt.

Falls du Veränderungen in deinem Leben erreichen willst, musst du eine bewusste Wahl treffen und einige deiner bisherigen Gewohnheiten verändern, sonst wird die Kraft hinter diesen Gewohnheiten höchstwahrscheinlich weiterhin das selbe Leben bestimmen, das du bisher gelebt hast.

1) Überzeugungen und Gedanken

- Einige Wörter die ich nutzen möchte um meine *derzeitigen* Überzeugungen und Gedanken zu beschreiben sind ...
- Meine derzeitigen Überzeugungen und wie ich denke *beeinflussen* mein Leben auf diese Weise ...
- Einige Wörter die ich nutzen möchte um mein *ideales Selbst* zu beschreiben sind ...
- Der *tiefer Grund* wieso ich jedes dieser Wörter wähle ist ...
- Um diese Wörter in meinem Leben noch mehr zu leben, muss ich *aufhören* diese Dinge zu tun ...
- Um diese Wörter in meinem Leben noch mehr zu leben, muss ich *anfangen* diese Dinge zu tun ...

2) Persönliches Wachstum und Spiritualität

- Einige Wörter die ich nutzen möchte um mein persönliches Wachstum und meine Spiritualität zu *beschreiben* sind ...
- Mein persönliches Wachstum und meine Spiritualität *beeinflussen* mein Leben wie folgt ...
- Ich würde mich am *Ende meines Lebens* glücklich, zufrieden und erfüllt fühlen, wenn ...

- Wenn ich gegangen bin, hoffe ich, dass ich diese *Ideen und Werte* denen hinterlassen habe, die mich kannten ...
- Bevor mein Leben zu Ende ist, hoffe ich, dass ich diese Dinge *erlebt* habe ...
- Bevor mein Leben zu Ende ist, hoffe ich, dass ich diese Dinge *erschafft oder gegeben* habe ...

3) Lebensumgebung

- Einige *Vorteile und Nachteile* meiner gegenwärtigen Lebensumgebung sind ...
- Einige Wörter die die beste Lebensumgebung die ich mir *vorstellen* kann beschreiben sind...
- Einige Wörter die die beste Lebensumgebung für *alle* die auf der Erde leben beschreiben sind ...
- Der *tieferen Grund* wieso ich jedes dieser Wörter wähle ist ...
- Einige Möglichkeiten wie ich die aktuelle Lebensumgebung *für mich* verbessern kann sind ...
- Einige Möglichkeiten wie ich die aktuelle Lebensumgebung *für andere* verbessern kann sind ...

4) Bestimmung und Schicksal

- Die *Bücher und inspirierenden Filme* denen ich mich in den nächsten 6 Monaten widmen werde sind ...

- Einige der *Weiterbildungen* die ich in den nächsten 12 Monaten inspiriert bin entweder online oder persönlich zu absolvieren sind ...

- Die *Mentoren* die ich finden muss sind Menschen oder Organisationen die das folgende Wissen oder diese Fähigkeiten haben sind ...

- Einige der *Gewohnheiten* die ich *verringern oder völlig loslassen* muss um zu lernen und zu wachsen sind ...

- Einige der *Gewohnheiten* die ich *entwickeln* muss um zu lernen und zu wachsen sind ...

- Die *Lektionen* die ich während meinem Leben lernte und die ich inspiriert bin mit anderen zu teilen sind ...

5) Freizeit und Erholung

- *Momentan* verbringe ich meine Freizeit mit ...

- Am besten *erholen und entspannen* kann ich mich mit ...

- Falls ich mehr Zeit hätte, wären die Dinge die ich ausserhalb meiner Arbeit *erhalten und erleben* möchte ...

- Falls ich mehr Zeit hätte, wären die Dinge die ich ausserhalb meiner Arbeit *erschaffen und beitragen* möchte ...

- Um die Qualität meiner Freizeit und Erholung zu erhöhen, muss ich *aufhören* zu ...

- Um die Qualität meiner Freizeit und Erholung zu erhöhen, muss ich *anfangen* zu ...

6) Gesundheit und Ernährung

- Einige Wörter die meine *derzeitige* Gesundheit und Ernährung beschreiben sind ...

- Einige Wörter die meine *ideale* Gesundheit und Ernährung beschreiben sind ...

- Die *Gründe* wieso ich anfangen werde mich besser um meinen Körper, meinen Geist und meine Seele zu kümmern sind ...

- Falls ich meine ideale Gesundheit beschreiben würde, würde ich mich jeden Tag *fühlen* wie ...

- Um fitter und gesünder zu werden, muss ich *aufhören* zu ...

- Um fitter und gesünder zu werden, muss ich *anfangen* zu ...

7) Freunde und Familie

- Einige Wörter die ich nutzen möchte um die *Bedeutung* von Familie und Freunden in meinem Leben zu haben sind ...

- Einige Wörter die ich nutzen möchte um die *Beziehungen* mit den von mir geliebten Menschen zu beschreiben sind ...

- Ich möchte, dass *die von mir geliebten Menschen* mit denen ich mich austausche, mich mit diesen Wörtern beschreiben ...

- Der *tieferen Grund* wieso ich jedes dieser Wörter wähle ist ...

- Um diese Wörter vermehrt in meinem Leben zu leben, muss ich *aufhören* zu ...

- Um diese Wörter vermehrt in meinem Leben zu leben, muss ich *anfangen* zu ...

8) Finanzen und Beruf

- Diejenigen Dinge wovon ich *bereits* Überfluss in meinem Leben habe und für die ich dankbar bin beinhalten ...

- Die Dinge die ich *kaufen* und in die ich *investieren* würde falls ich mehr finanzielle Ressourcen hätte sind ...

- Das Beste was ich momentan tun kann um mehr *Geld zu sparen* sind ...
- Nebst einem Gehalt für meine Arbeit sind diese *anderen Leistungen* für mich von Bedeutung ...
- Die Dinge die ich in den nächsten 12 Monaten meines Lebens *lernen und meistern* möchte sind ...
- Falls ich in den nächsten 2 Jahren nur 3 *neue Fähigkeiten* lernen würde, die meine berufliche Karriere bedeutend verbessern würden, so wären es ...

9) Gefühle und Emotionen

- Einige Wörter die ich nutzen möchte um meinen *derzeitigen* emotionalen Zustand zu beschreiben sind ...
- Einige Wörter die ich nutzen würde um meinen *idealen* emotionalen Zustand zu beschreiben sind ...
- Einige Wörter wie meine *besten Freunde* meinen emotionalen Zustand beschreiben würden sind ...
- Einige Wörter die beschreiben wie ich mit meinen Gefühlen und Emotionen *umgehe* sind ...
- Um emotional (noch) ausgeglichener zu sein, muss ich *aufhören* zu ...
- Um emotional (noch) ausgeglichener zu sein, muss ich *anfangen* zu ...

10) Beitrag und Service

- Einige Wörter die ich nutzen möchte um zu beschreiben was Beitrag und Service für mich *wirklich bedeuten* sind ...

- Die wichtigsten Dinge, die ich in diesem Leben erschaffen und zu denen ich momentan *von mir aus* beitragen möchte sind ...

- Die wichtigsten Dinge, die ich in diesem Leben erschaffen und zu denen ich momentan *gemeinsam mit anderen* beitragen möchte sind ...

- Die bedeutsamsten Dinge die ich im *nächsten Monat* erschaffen oder zu denen ich beitragen möchte sind ...

- Die bedeutsamsten Dinge die ich in den *nächsten 12 Monaten* erschaffen oder zu denen ich beitragen möchte sind ...

- Die bedeutsamsten Dinge die ich in den *nächsten 2 Jahren* erschaffen oder zu denen ich beitragen möchte sind ...

Falls du dieses Tool wertvoll findest und mit einem Coach zusammenarbeiten möchtest, der dich unterstützt und dich daran erinnert, deine Vorsätze einzuhalten, die du dir selbst vorgenommen hast, und das erfolgreich zu Ende führst, was du beabsichtigst, so kontaktiere mich via yves.nager@gmail.com für ein kostenloses 30-minütiges Erstgespräch. Vielen Dank.

© Yves Nager (www.yvesnager.com)