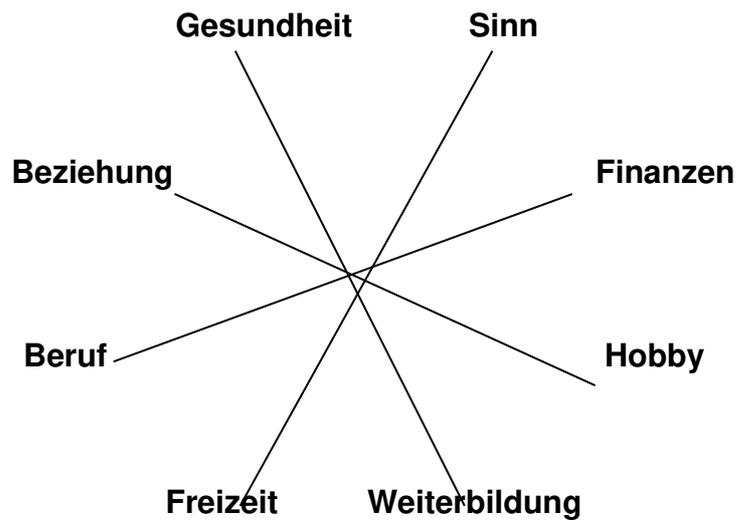


Meine Ziele 2021:



Name:

Ausgeglichen leben:



Was wir erwarten, das werden wir finden!

Aristoteles



Ziele geben Klarheit! Fokus! Konzentration!

Herausforderungen / Probleme?

Was sind meine derzeit wichtigsten Baustellen (privat, geschäftlich, persönlich)?

Wo bin ich unzufrieden? Was läuft nicht rund?

In welchen Bereichen sollte ich mal hinschauen? Welche Bereiche gilt es anzugehen?
Welche Themen warten auf Beachtung?

Wo wiederholen sich seit Jahren die Muster? Wo komme ich nicht vom Fleck?

Meine Herzens-Wünsche:

Wie möchte ich sein? (Innere Gefühle, Zustände)



Was möchte ich können? (Verhaltensweisen, Fähigkeiten)



Was möchte ich haben? (Materielle Dinge)

Was sind meine Herzenswünsche? Was bringt mir Freude? Wann singt mein Herz?

Was ist das Wichtigste in meinem Leben? Was will ich in meinem Leben? Welche Qualität soll mein Leben haben?

Wenn ich am Lebensende zurückblicke, was will ich dann sehen?

Welche Gefühle/Emotionen und Gedanken möchte ich haben?

Was bringt mir Freude im Leben? Was macht mir Spass? Was macht mich glücklich?

Welche Gedanken nehmen mir Freude? Welche Gefühle halte ich schwer aus?
(Setze dir als Ziel, diese Gedanken/Gefühle zu ändern.)

Was sagt mein Herz zu meinem zum Beruf, Partnerschaft und mir selber?

Was macht mich frei? Was bringt mir inneren Frieden? Wie wichtig ist es mir, glücklich zu sein?

Lebe ich MEIN Leben oder das von anderen? Wenn ich mein Leben lebe, was tue ich dann?
Wie ist dann mein Leben?

Wie, womit und mit wem verbringe ich meine Zeit? Welchen Wert gebe ich mir und meinem Leben?

Zehn Dinge, die ich in meinem Leben manifestieren möchte:

Zehn Dinge in meinem Leben, die ich loswerden möchte:

Was ist mein Motto für dieses Jahr :



**DEIN WILLE UND GLAUBE MUSS STÄRKER
SEIN ALS DEINE ANGST.**

Welche 3 Werte sind mir wichtig?

- 1.
- 2.
- 3.

Meine Zukunftsvision:

(bitte schreibe einen Tag in deiner Zukunft auf, wie wäre ein optimaler Tag in deinem Leben in der Zukunft?)

Es ist Freitag, der 26. Juni 2023.... Ich stehe auf...

Was ist dein grösster Traum? Deine allergrösste Vision?

Ein grosses, schwieriges, kühnes oder verrücktes Ziel

Man sollte öfters einen MUT-Ausbruch haben!

Was sind deine langfristigen Ziele bis 2031?

Wenn du dein ganzes Potential auslebst, was wäre dann möglich?

Wenn alles gelingt, was würdest du dir zumuten? Wenn du nicht versagen könntest?

Wenn das Geld keine Rolle spielt, was packst du dann an?

Welche 10 Dinge willst du in den nächsten 10 Jahren noch erleben?

Welche Träume hattest du schon immer?

Wie soll dein leben in 10 Jahren aussehen?

Setze Deine Ziele gross genug und die Umstände werden sich nach den Zielen richten. *Mahatma Gandhi!*



Was sind deine Visionen in 10 Jahren?

Gesundheit:

Beziehung/Partnerschaft:

Beruf:

Hobby / Freizeit:

Finanzen:

Weiterbildung:

Sinn:

Ziele für die nächsten 12 Monate:

Beispiele:

*Ich arbeite bis spätestens am 1. September in meinem optimalen Beruf.
 Ich habe bis 31.12.21 xy SFr/Euro Umsatz/Gewinn erreicht oder mehr.
 Ich bin innerlich glücklich und zufrieden in meiner Partnerschaft.
 Ich bin selbstständig bis xy und habe xy Aufträge pro Monat.
 Bis spätestens 1. Dezember weiss ich, was mein optimaler Beruf für 2021 ist.
 Ich habe bis xy einen Kurs besucht.
 Ich fühle mich innerlich*

Bitte die Ziele klar formulieren! Wenn möglich mit Datum und Quantität. Schreibe die Ziele so auf, also ob du sie schon erreicht hast. Bitte nicht: Ich werde..... sondern Ich bin.... Ich habe.... Ich mache...

Was sind deine Ziele für die nächsten 12 Monate?

Schreibe die Ziele für jeden Lebensbereich auf!

Persönlichkeit, Allgemein:

Wer möchte ich sein?
 Wie möchte ich leben?
 Wie möchte ich mich innerlich fühlen?
 Wie möchte ich mir im Alltag selber begegnen?

Beruf:

Wie übst du den Beruf aus?
 Wieviel Zeit arbeitest du?
 Wie willst du dich fühlen während dem Job?

Partnerschaft:

Wie soll deine Beziehung sein?
 Wie magst du dich fühlen?

Finanzen:

Wieviel Einkommen? Wieviel Gewinn? Wieviel nach Steuern?
 Wieviel Vermögen?

Gesundheit:

Was hast du gelöst?
 Wie willst du dich fühlen?

Was sind deine Ziele in der Gesundheit für die nächsten 12 Monate?

Ernährung, Bewegung, Sport, Denken, Ruhe, Allgemein:

Was bringt es dir? Warum willst du das?

Was sind deine Ziele in der Beziehung/Partnerschaft für die nächsten 12 Monate?

Was bringt es dir? Warum willst du das?

Was sind deine Ziele im Beruf für die nächsten 12 Monate?

Was bringt es dir? Warum willst du das?

Was sind deine finanziellen Ziele für die nächsten 12 Monate?

Einkommen, Sparen, Vermögen, Gewinne

Was bringt es dir? Warum willst du das?



**WENN DER PLAN NICHT FUNKTIONIERT,
DANN ÄNDERE DIE STRATEGIE,
ABER NIEMALS DAS ZIEL.**

Was sind deine Ziele für die nächsten 12 Monate im Bereich: Persönlichkeit – Freizeit – Spass – Leben – Freude – Erleben?

Lebensqualität, Geistiges Wachstum, Hobby, Natur, Freude, Weiterbildung, Wohnsituation, Fühlen...

Was bringt es dir? Warum willst du das?



Umsetzung:

1. **Entwickle ein brennendes Verlangen!!!**
Stelle eine Liste auf mit allen Vorteilen, was bringt mir das Ziel? Warum?
2. **Entwickle einen Glauben daran**
3. **Ist es wirklich das richtige Ziel? (Will ich es wirklich? Stimmt es für mein Leben?)**
4. **Schreibe es schriftlich auf!**
5. **Setze Dir eine Frist bis wann?**
6. **Identifiziere die Hindernisse!!**
7. **Was braucht es für Infos? Talente, Fertigkeiten, Fähigkeiten? Erfahrungen**
Welche Personen helfen mir dabei? Erstelle eine Liste
Beginne andere zu Fragen, nach spätestens 7 Leute bist Du am Ziel!
8. **Entwerfe einen Plan wie Du vorgehen willst, ein Konzept.** (Was sind die Prioritäten?)
9. **Welche Konsequenzen ergeben sich?** (Was muss ich ändern? Was muss ich beschaffen? Was muss ich lernen?)
10. **Visualisiere es und gehe mit den Gefühlen hinein**
11. **Entscheide Dich es jetzt zu wollen und nicht aufzugeben, egal was kommt!**

Konzentriere dich auf 3 Hauptziele für die nächsten 12 Monate?

1. _____
2. _____
3. _____

Visualisiere diese Ziele!!

Welche Massnahmen braucht es dafür?

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

Wer hilft dir dabei? Wer unterstützt dich?

Mit welchen Hindernissen musst du rechnen?

Welchen Preis musst du zahlen, welche Gefühle fühlen und welche Zustand aushalten?

Wie überwindest du diese?

Arbeitsblatt zur Manifestation von Zielen:

1. Mein Ziel ist folgendes:

Ich lenke mein Bewusstsein und meine Konzentration und den Fokus ganz auf dieses Ziel, damit strömt die Energie in dieses Ziel und das Universum hat die Möglichkeit die Energie so zu verdichten, dass es sich physisch manifestiert! Ich mache mir bewusst, was ich ändern will!

2. Die wirklichen Gefühle und Bedürfnisse hinter dem Ziel sind:

- Anerkennung Sehnsucht Liebe Freiheit Sicherheit Stolz
 Wut Trauer Hoffnung Angst vor.....

Unsere Gefühle enthalten Energie und wenn wir uns damit verbinden, dann erhöhen wir die Kraft und Energie zum Ziel zu kommen!

3. Das was ich mir wünsche, möchte ich aus folgenden Gründen?

4. Ich erkenne dadurch auch einen Mangel in mir?

JA Nein

Ich akzeptiere, dass es derzeit noch so ist, dass ich mein Ziel noch nicht erreicht habe?

JA Nein

Ich bin bereit mich dafür zu lieben, dass ich diesen Mangel empfinde? JA Nein

Es gibt keine negativen Gefühle und ich habe ein Recht auf meine Gefühle **daher stehe ich dazu?**

JA Nein

5. Programmierung:

Ich erkenne, dass ich Schöpfer bin und alles im Leben erreichen kann, was ich mir auch im Geiste vorstellen kann? JA Nein

Ich programmiere und visualisiere folgendes Ziel: (Beschreibe Deine Visualisierung)

Ich bin dankbar, dass ich es bekommen habe! JA Nein
Ich habe es geistig in Besitz genommen? JA Nein
Ich habe es mir sehr lebendig vorgestellt und mich mit dem Ziel verbunden und das starke Gefühl der Freude und Dankbarkeit erfahren? JA Nein

Wenn nicht, dann nochmals von Vorne beginnen oder zu Punkt 5!

5. Wenn ich nicht 100% gespürt habe, dass ich es erhalten habe, dann schaue ich noch allfällige Blockaden an?

Mögliche Meditationsfragen:

**Welche nichtförderliche Programmierung bin ich bereit jetzt zu erkennen?
Welche unbewusste Angst habe ich noch?
Was muss ich noch wissen, damit ich das Ziel erreichen kann?**

Auch mögliche nichtförderliche Überzeugungen sind noch zu beachten:

Ich verdiene es nicht Das geht sowieso nicht Ich bin es nicht wert
 Das schaffe ich nie Es ist nicht genug für alle da Ich bin ein Versager
 Ich habe sowieso immer Pech Ich

6. Ich vertraue mir und dem Universum, dass meine Wünsche und Ziele real werden und dass dies möglich ist? JA Nein

Ich vertraue darauf, dass mein Wunsch bis amerfüllt ist? JA Nein

7. Wertschätzen und loslassen:

Ich lasse jetzt komplett los und übergebe dem Guide und dem Universum den Auftrag. Ich vertraue, dass dies so geschieht wie ich es bestellt habe. Danke

Ich bin auch glücklich und zufrieden ohne dieses Ziel? JA Nein
Ich genieße den Weg und nicht nur das Ziel? JA Nein
Ich habe losgelassen? JA Nein
Wann immer ich daran denke, bleibe ich in der Freude und Dankbarkeit, dass es ist! JA Nein

9. Ich genieße das Leben und beobachte meine Gedanken. Wenn ich irgendwo Zweifel oder nicht förderliche Gedanken denke oder spreche, dann werde ich mein Ziel wieder neu programmieren.

Ich stimme zu? JA Nein

Und so geschehe es!

Datum : _____ Unterschrift : _____

Das würde ich ändern, wenn ich die Chance dazu hätte.

Ich würde früher anfangen, einfach zu leben.

Ich würde nichts mehr auf später verschieben.

Ich würde die Kunst lernen, JEDEN Augenblick zu erfüllen.

Ich würde die meisten „Jugendsorgen“ einfach streichen.

Aber ich würde rechtzeitig ein Experte werden, auf einem Gebiet, das mir wirklich Freude macht, dann brauche ich mir um die Karriere und das Geldverdienen keine Sorgen mehr zu machen.

Wenn das Wetter schön ist, hätte ich IMMER Zeit, baden zu gehen, wandern oder was auch immer.

Ich hätte überhaupt unendlich Zeit für alles, was wirklich wichtig ist, nämlich zu leben.

Ich würde mir nie Sorgen machen.

Ich würde nichts, aber auch gar nichts mehr ERNST nehmen.

Ich wüsste, dass mein Partner nicht „schön“ sein muss, sondern liebevoll.

Ich würde weniger auf meinen Verstand hören, als auf meine Intuition.

Ich wüsste, dass die Menschen nun mal so sind, wie sie sind und würde aufhören, sie anders haben zu wollen, was ohnehin nicht geht.

Ich wüsste, dass männliche und weibliche Kommunikation sowieso nicht kompatibel ist und würde es nicht mehr versuchen. Lieber Verständnis haben, als vergeblich versuchen, zu verstehen.

Ich würde das Privileg mehr schätzen, jeden Morgen aufzuwachen und ein Tag voller Möglichkeiten vor mir zu haben, der nur darauf wartet, was ich daraus mache.

Ich würde die Kunst lernen, mich nicht zu unterfordern und die Liebe zu mir SELBST entwickeln, als Beginn einer lebenslangen Romanze.

Ich würde alles Unwesentliche loslassen und hätte so unendlich Zeit für das, was wirklich zählt im Leben. Könnte mich all den schönen Dingen widmen, die einfach gut tun.

Ich würde in ALLEN Bereichen mehr Lebensqualität schaffen und ALLES JEDEN Tag ein bisschen besser machen.

Und das Beste wäre gerade gut genug.

Und ich würde JEDEN Tag etwas Neues lernen.

Und mich JEDEN Tag auf Morgen freuen, was heißt Morgen, auf „Jetzt“.

Ich würde versuchen, STÄNDIG im Einklang mit dem SEIN zu leben.

Ich würde noch mehr lieben, denn wer liebt, KANN nicht alt sein.

Ich würde Humor entwickeln und Liebenswürdigkeit zu meiner Grundeinstellung machen und nicht erwarten, dass die Anderen das auch tun, einfach weil ich mich IN MIR wohler fühle.

Ich würde bei allem nicht auf den Preis achten, sondern auf den WERT.

Ich würde nie mehr versuchen, die Wünsche und Erwartungen der Anderen zu erfüllen, sondern wirklich MEIN Leben leben.

Ich würde nie mehr versuchen, perfekt zu sein, sondern echt ehrlich und authentisch und wirklich leben.

UND ES IST NIE ZU SPÄT, DAMIT ZU BEGINNEN

Wie man Erfolg erzeugt?

1. In dem sich damit beschäftigt und in Resonanz geht. Henry Ford sagte mal: Eine Sache entwickelt sich von selbst, wenn man ständig daran denkt!
2. In dem man sich klar, ist was man will und Ziele definiert!
3. Armuts- und Mangelbewusstsein auflösen und in Wohlstands- und Füllebewusstsein ändern
4. Ängste und Blockaden erkennen und lösen
5. An den Erfolg glauben
6. Den Willen überprüfen: Will ich es wirklich? Bin ich dazu entschlossen?
7. Die Chancen erkenne, die sich im Leben bieten!
8. Lernen die richtigen Entscheidungen zu treffen
9. Risiken erkenne und vermeide und trotzdem gegebenenfalls ein erhöhtes Risiko eingehen!
10. Mich selber sein, so wie ich bin, mir selber treu bleibe und mir selber vertraue!
11. Auf die Stimme meines Herzens höre und ihr folge
12. Nicht zu viel Druck, sondern loslassen, aber auch nicht zu viel loslassen, sondern die optimale Mischung finden. Es ist wie beim Autofahren mit Gas, Kupplung und Bremse, die Optimale Mischung macht es aus.
13. Nicht förderliche Überzeugungen bewusst machen und ändern
14. Sich selber als Schöpfer erkennen und nicht als Opfer!
15. Die Gabe der Visualisierung einsetzen
16. Sich ständig vom Guide coachen lassen
17. Dankbar sein für den Erfolg mit Demut.

„Zu glauben heisst für wahr zu halten was man noch nicht sieht. Der Lohne für solchen Glauben ist, dass das was noch nicht sieht, wahr wird. „

Augustinus

Die Kraft der Visionen

Zu einem Zeitpunkt, als die Disney Company endlich gute Ergebnisse erwirtschaftete, kam Walt Disney eines Tages in das Büro seines Bruders Roy und breitete einige Papierrollen vor ihm aus. Auf die Rollen zeigend, erklärte er seinem Bruder, dass er die Vision eines riesigen Vergnügungsparks für Kinder und Erwachsene habe. Das Besondere dabei war das System, nur ein einziges Mal Eintritt zu zahlen und dann alle Fahrten (im Disney-Jargon: Attraktionen) unbegrenzt und kostenfrei nutzen zu können (was zur damaligen Zeit neu war, geradezu eine Revolution).

Roy war nicht gerade begeistert und fragte seinen Bruder, was denn dieser Park kosten würde. Walt antwortete: „650 Millionen Dollar.“ Zu diesem Zeitpunkt verfügte die Disney Company aber gerade einmal über 50 Millionen Dollar...

Walt begann eine Bank nach der anderen abzuklappern, um das Geld aufzutreiben – vergebens! 301 Banken wiesen ihn ab... aber die 302. Bank liess sich schliesslich von der Vision und der Begeisterungsfähigkeit Walt Disneys anstecken – und heute besuchen jährlich –zig Millionen Besucher die Disney-Parks in aller Welt!

Er war immer schon da....

Die Medici in Florenz, zu ihrer Blütezeit die reichste und mächtigste Familie Italiens, beauftragte eines Tages Michelangelo, eine Statue von aussergewöhnlicher Güte zu erstellen. Michelangelo verbrachte zunächst seine Zeit damit, nach einem geeigneten Marmorblock Ausschau zu halten.

Eines Tages entdeckte er in einer Seitenstrasse einen von Unkraut und Gras überwucherten Marmorblock, der einmal in die Stadt geschafft, aber nicht verwendet worden war. Er blickte ihn eine Zeitlang an und liess ihn dann von einigen Arbeitern in sein Atelier bringen.

Dort begann er mit der zeitaufwendigen und mühsamen Arbeit, den David aus dem Stein zu hauen. Zwei Jahre dauerte es, ehe er die Konturen aus dem Stein gehauen hatte. Und zwei weitere Jahre benötigte er, bis er durch Schleifen, Polieren und so weiter das Wunderwerk des David endgültig fertig gestellt hatte. Bei der Enthüllung des David auf dem Marktplatz strömten die Menschenmassen herbei und bestaunten andächtig und stimm das Meisterwerk. Michelangelo gilt seit diesem Zeitpunkt als der grösste Bildhauer aller Zeiten.

Als man ihn fragte, wie er denn dieses Meisterwerk erschaffen konnte, antwortete er „Der David war immer schon da. Ich habe ihn im Marmorblock gesehen und musste lediglich noch allen überflüssigen Marmor so lange entfernen, bis der David in seiner ganzen Pracht und Einzigartigkeit übrig blieb.“

Was sind die gefährlichen Feinde des Erfolges?

1. Keine Ziele gesetzt
2. Die Entscheidungen nicht treffen und damit die Schritte nicht einleiten
3. Mangelnder starker Wunsch und Interesse (z.B. sich Fachkenntnisse anzueignen)
4. Gewohnheit lieber nach Ausflüchten zu suchen, statt nach Plan zu arbeiten
5. Gleichgültigkeit: Macht zu viele Kompromisse oder gibt zu früh auf!
6. Pläne zu machen und Ideen in Massnahmen umzusetzen
7. Ängste, Blockaden oder GS nicht erkannt durch fehlendes Bewusstsein
8. Ausreden, statt Taten (Selbstverarschung!)
9. Die Gewohnheit sich mit dem Misserfolg abzufinden
10. Furcht vor Kritik oder Versagen!
11. Fehlender Glaube
12. Keine Belohnung oder weiss nicht warum man den Aufwand betreibt!

Der Mental-Barometer:

- | | |
|---|-----|
| 1. Wie denke ich den ganzen Tag?
 | 😊 😊 |
| 2. Welche Muster aus der Vergangenheit holen mich immer wieder ein?
 | 😊 😊 |
| 3. Habe ich ein Mangelbewusstsein anstatt Wohlstandbewusstsein?
 | 😊 😊 |
| 4. Sehe ich die Dinge auch immer Positiv und als Geschenke
 | 😊 😊 |
| 5. Höre ich auf die Stimme meines Herzens?
 | 😊 😊 |
| 6. Ist mir Bewusst, dass ich Schöpfer bin und alles haben kann was ich will?
 | 😊 😊 |
| 7. Bin ich auch auf dem Weg glücklich oder mache ich das Glück abhängig vom Ziel?
 | 😊 😊 |
| 8. Wo tue ich immer wieder bewerte und urteilen in eine negative Richtung?
 | 😊 😊 |
| 9. Wie ist mein Umfeld und was kann ich daraus lernen? Was hat es mit mir zu tun?
 | 😊 😊 |
| 10. Wo habe ich Erwartungen (Partnerschaft, Beruf, Erfolg, etc.) Wie kann ich diese auflösen, da ich nur enttäuscht werden kann?
 | 😊 😊 |
| 11. Erkenne ich bewusst, dass das Leben aus dem Prinzip von Ursache und Wirkung steht?
 | 😊 😊 |
| 12. Nehme ich mich selbst bedingungslos an, so wie ich im Moment gerade bin?
 | 😊 😊 |
| 13. Bin ich Ehrlich und authentisch (wahrhaftig) zu mir selber?
 | 😊 😊 |

14. Höre ich auf die Stimme der Intuition? 😊 😐
 😐
15. Erkenne ich alle Situationen im Leben als Chance an? 😊 😐
 😐
16. Höre und handle ich nach meiner Meinung, egal was andere im Aussen sagen, denken oder mit empfehlen? 😊 😐
 😐
17. Bin ich Dankbar fürs Leben und wertschätze ich es auch? 😊 😐
 😐
18. Gelingt es mir mich mit meinen Schattenseiten zu versöhnen? 😊 😐
 😐
19. Erkenne ich dass alles zwei Seiten der Medallie hat? Und dass die „negative“ Seite sogar einen Nutzen für mich gebracht hat? 😊 😐
 😐