

Arbeitsblatt Zielbestimmung (*Phantasiereise in die Zukunft*)

für Name: Bereich: Datum:.....

1. Kontext: Wo und wann in meiner Zukunft möchte ich mein Ziel erreicht haben? Umgebung? Lebensbereich? Wer auch noch? Szenario

2. Zielbesitz: Es ist mein Ziel, ich bin massgeblich beteiligt. Sätze mit: "*Ich*"

- ⇒ Welchen Teil des Ziels kann ich beeinflussen?
- ⇒ Welcher Teil des Ziels steht unter meiner Einflussmöglichkeit? } Nur diesen Teil weiterbearbeiten!

3. Wahrnehmung: Wenn ich mein Ziel erreicht habe, was werde ich innerlich und äusserlich.

"**Tun als ob**" ich das Ziel schon erreicht hätte. Probehandeln in der Phantasie.

- ⇒ Was sehe ich? ⇒ Was höre ich? Was sage ich zu mir selber?
- ⇒ Was fühle ich, körperlich und emotional? Mein Embodiment.
- ⇒ Gehört ein Geruch oder ein Geschmack dazu?

4. Gehirngerecht formuliert: Aussage über das was ich will, nicht über das was ich nicht will. nicht will. Das Gehirn kann keine Negationen wahrnehmen.

Quantifiziert: Wieviel? Wann? Wie oft?

5. Ökologie: Wie wird sich mein Leben durch die Zielerreichung verändern? Was sind die Konsequenzen? Was kommt dazu? Was werde ich aufgeben (müssen)? Von was werde ich mehr haben, von was weniger?

6. Test: Woran merke ich, wenn ich mein Ziel erreicht habe? Nimm mindestens eine konkrete Wahrnehmung aus Pkt. 3. External? Internal?