

## Arbeitsblatt Zielbestimmung (*Phantasiereise in die Zukunft*)

für Name:  Bereich:  Datum:

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

**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!

**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? Wie ist meine Haltung, mein Embodiment?
- ⇒ Welcher Geruch oder Geschmack passt dazu?

**Gehirngerecht formuliert:** Aussage über das was ich will, nicht über das was ich nicht will.

Das Gehirn kann keine Negationen wahrnehmen.

Quantifiziert: Wieviel? Wann? Wie oft?

**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, wovon weniger?

**Test:** Internal: Woran merke ich, wenn ich mein Ziel erreicht habe? External: Woran werden andere (Familie, Kolleg\*innen) merken, dass ich mein Ziel erreicht habe? Nimm mindestens eine konkrete Wahrnehmung aus Pkt. 3.