



PERSÖNLICHKEITS- UND KOMMUNIKATIONSZIELE

Frage 1: Was ändere ich im Umgang mit Kunden, Mitarbeitern oder Kollegen bei meiner Kommunikation?

(z.B. mehr Fragen stellen, besser zuhören, nicht ständig meinen Gegenüber unterbrechen, auch mal „nein“ sagen.)

Frage 2: Wo möchte ich mich persönlich weiterentwickeln?

(z.B. mehr Bewegung, etwas neues erlernen, Bücher lesen, gelassener werden, selbstbewusster auftreten, an mich glauben.)

Frage 3: Welche Menschen inspirieren mich und was kann ich mir von diesen abschauen?

(Welche Eigenschaften haben diese Menschen, die Du Dir zu Nutzen machen kannst?)

Frage 4: Wenn ich jetzt sofort eine Entscheidung in einer wichtigen Frage treffen müsste, was wäre das?

(z.B. Ich erledige jetzt eine Aufgabe und schiebe sie nicht weiter vor mir her – kennst Du auch die Krankheit „Aufschieberitis“?)

Bis wann will ich das erreicht haben?

(Vereinbare mit Dir ein konkretes Datum, das realistisch und messbar ist.)

Woran erkenne ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?

(z.B. Du hast das Buch gelesen, Du bewegst Dich mehr und Deine Waage zeigt 2 kg weniger an, Du hast häufiger mal nein gesagt.)

Meine ersten Schritte in den nächsten Stunden sind...

(Ich fahre in den Buchladen, ich nutze ein Post-IT zur Visualisierung meines Ziels und klebe es an meinen Computerbildschirm, ich erzähle anderen Menschen meine Ziele, damit sie mir Feedback geben und mich unterstützen können.)

Habe ich mein Ziel erreicht:

Ja

Wie kannst DU das Erreichte jetzt dauerhaft in Deinen Alltag integrieren?

Wie hast DU Deine Zielerreichung gefeiert? Möchtest DU Dir ein neues Ziel vornehmen?

Nein

Was waren Hindernisse? Was kannst Du verändern, dass Du Dein Ziel beim nächsten Mal erreichst?

Wer kann Dich bei der Zielerreichung unterstützen?