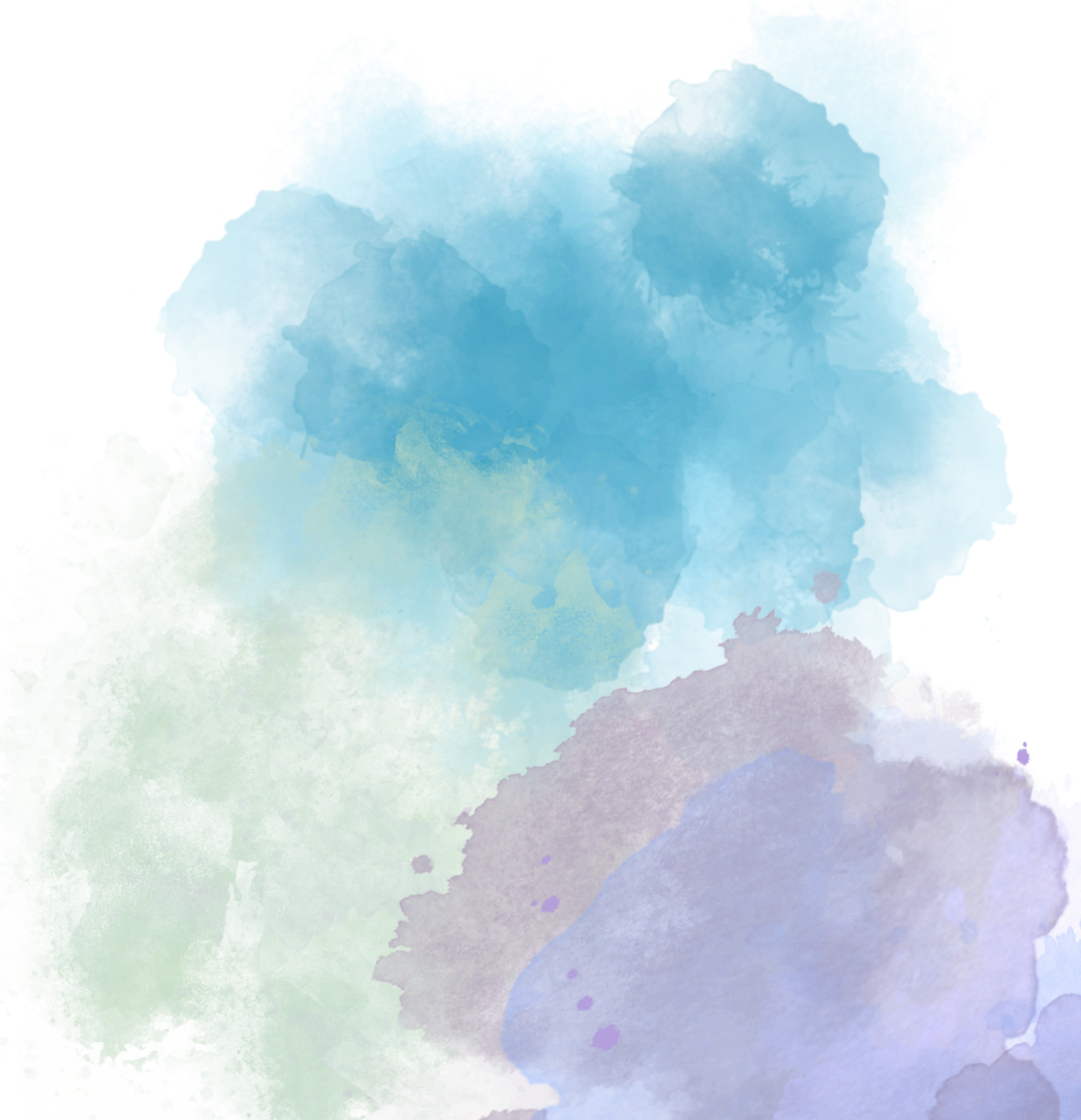


Ordnung in Wohnraum | Körper | Geist

VOM WUNSCH ZUM ZIEL

WOORKBOOK



VOM WUNSCH ZUM ZIEL DEIN WORKBOOK

Du wünschst Dir nicht nur Klarheit über Deine Ziele, Du hast Dich auch auf Die Suche nach einer Lösung gemacht - wunderbar!

Der erste Schritt ist oft der Schwierigste und gleichzeitig bist Du damit Deinem Ziel schon einen Schritt näher.

"Alle Träume können wahr werden, wenn wir den Mut haben ihnen zu folgen."
Walt Disney

Da Du Dir dieses Workbook heruntergeladen hast, gehe ich davon aus, daß Du verstehen willst, wie Deine Wünsche zu Zielen werden und wie Du diese erreichen kannst.

Um vom Wunsch beim erreichten Ziel zu landen, braucht es Klarheit über die Wünsche, Träume, Ziele.

Nach meiner Erfahrung, sind Formulierungen wie, "ich will in meinem Leben was erreichen...", wie Nebel in Tüten.

Mein Name ist Luva und ich arbeite seit 2013 als Coach und Mentorin. Ich unterstütze Menschen dabei, sich IHREN Raum zu schaffen - in Lebensraum | Körper | Geist.

Meine Kundinnen und Kunden kommen mit Schema-F nicht (mehr) zurecht. Ordnung und die persönliche Entwicklung sind so individuell wie Du und Deine Ziele.

Sobald Du Dein Ziel klar vor Augen hast, weißt Du, welche Schritte Du gehen muß. Mit guter Vorbereitung ist schon die halbe Arbeit getan!

"Mehr Struktur und Ordnung in Deinen Räumen - mehr Raum für Dich!"

Luva Rüggeberg

3 Schritte PROZESS

Schritt 1: Faktencheck

WAS IST DER STAND DER DINGE?

- Wie fühlst Du Dich?
- Was läuft gut?
- Was ist Dein größter Schmerz?
- Was nervt Dich?
- Wovon willst Du weniger?
- Was wünschst Du Dir stattdessen?

Schritt 2: Zielformulierung

WAS SIND DEINE WÜNSCHE, ZIELE, TRÄUME?
SCHREIB ALLES AUF:

- Herzens-Wünsche
- Wunsch-Träume
- Traum-Ziele

Schritt 3: Realisierung

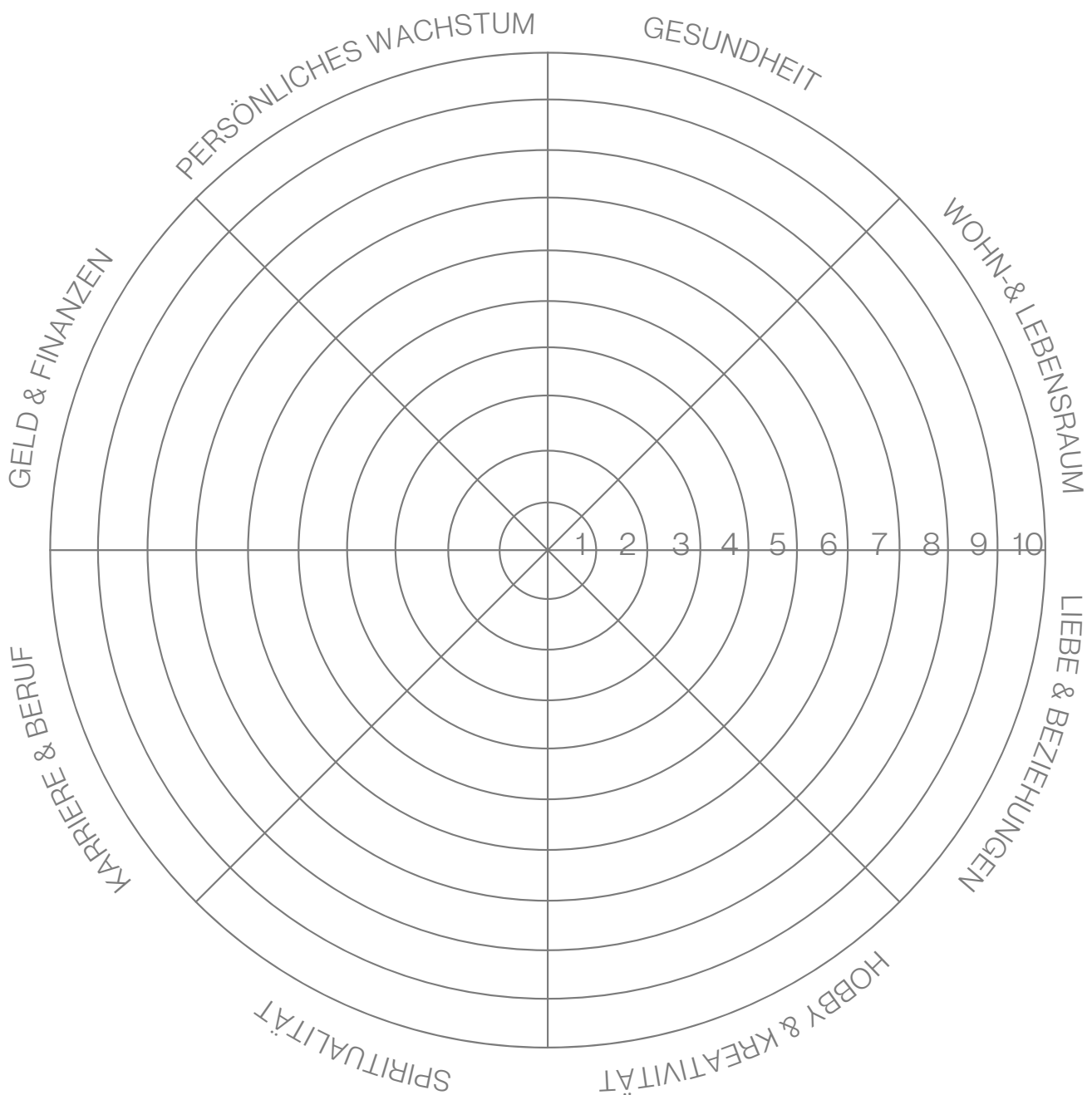
ERSTELLE DIR DEINEN ZIELFAHRPLAN:

- deine ersten Schritte
- Zwischenschritte
- Herausforderungen
- Schnell zu erreichende Ergebnisse

Wo stehe ich?

MEIN LEBENSRAD

Das Lebensrad ist ein wunderbares Werkzeug, um den aktuellen Stand zu erfassen und zu verstehen, was Du tun kannst, damit das Rad wieder in Schwung kommt. Denke über die 8 Kategorien nach und bewerte von 1 (gar nicht gut) bis 10 (sehr gut). Nutze pro Kategorie eine andere Farbe, so wird Dir sehr deutlich wo Du jeweils stehst,



SELBSTEINSCHÄTZUNG

Lies die Stichworte und schreibe auf, was Dir dazu als erstes in den Sinn kommt.

Als Mensch machen mich folgende Eigenschaften aus:

Ich liebe...	
Ich will...	
Ich fühle mich angezogen von...	
Ich bin inspiriert durch...	
Ich habe die Gewohnheit...	
Ich bin am glücklichsten...	
Ich glaube an...	
Mich bremst...	
Eines Tages werde ich...	
Ich habe die Vision...	
Ich bemerke...	
Ich habe Angst vor...	

BRAINSTORMING

Mache ein Ziele-Brainstorming. Überlege nicht lange, schreib einfach auf, was Dir in den Sinn kommt.

MEIN ZIEL

Aufhören
mit...

tue
weniger...

mache
weiter
mit...

tue mehr...

beginne...

SMARTER Ziele

Nutze die SMART-Methode, um Dir Ziele zu setzen. die folgenden Fragen erleichtern dir Die Formulierung.

S	<u>SPEZIFISCH</u> WAS GENAU WILL ICH ERREICHEN?	Sei bei der Zielformulierung so genau wie möglich, formuliere positiv und als ob das Ziel schon erreicht wäre. Wie sieht es aus? Wie riecht es? Wie fühlst Du Dich? Etc.
M	<u>MESSBAR</u> WORAN MERKE ICH, DASS ICH MEIN ZIEL ERREICHT HABE?	Schreibe auf welche positiven Effekte sich in Deinem täglichen Leben Zeigen, wenn Du Dein Ziel erreicht hast - ich habe mehr... und weniger...
A	<u>ANZIEHEND</u> WAS BRAUCHE ICH, UM MEIN ZIEL ZU ERREICHEN?	Notiere Dir welche Fähigkeiten Du eventuell brauchst, wie Du Dich unterstützen lassen könntest, welche Schritte und Zwischenschritte nötig sind.
R	<u>REALISTISCH</u> WAS BIN ICH BEREIT ZU TUN, UM MEIN ZIEL ZU ERREICHEN?	Tu so, als wäre alles möglich! Lass alle Ideen wie, es geht nicht weil... für den Moment beseite. Was würdest DU tun, um Dein Ziel zu erreichen?
T	<u>TERMIN</u> BIS WANN WILL ICH MEIN ZIEL ERREICHT HABEN?	Einem Ziel einen Termin geben bedeutet eine Selbstverpflichtung einzugehen. Es geht nicht um Druck, sondern darum dran zu bleiben.

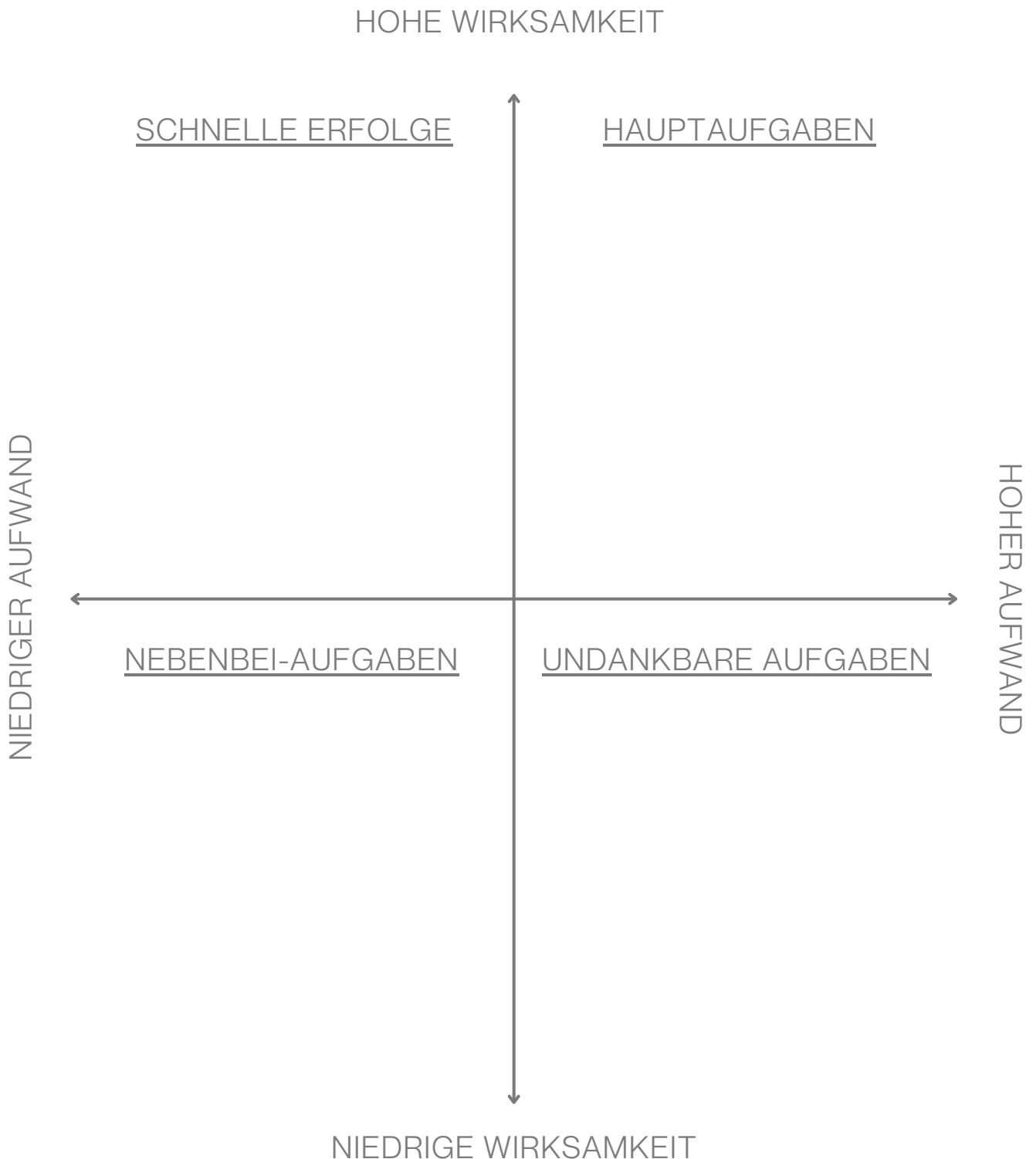
LEBENS-ZIELE

Schreibe für jede Kategorie auf, wo Du zufrieden bist und wo Du Dir eine Verbesserung wünschst. Nimm Dir Zeit zu reflektieren und notiere Dir Dein jeweiliges Ziel. (Nutze die SMART-Methode)

KATEGORIE	WAS GUT FUNKTIONIERT	WO ICH MIR VERBESSERUNG WÜNSCHE	MEINE ZIELE
Familie			
Freundschaften			
Beruf/Schule/ Studium			
Körper			
Mentale Gesundheit			
Spiritualität			
Wohn-& Lebensraum			

ZIELFAHRPLAN

Der Zielfahrplan ist ein guter Weg, um sichtbar zu machen in welcher Reihenfolge Aufgaben erledigt werden sollten. Nutze den Fahrplan, um eines Deiner bereits notierten Ziele in einzelne Zwischenziele zu gliedern und zu kategorisieren.



UND WIE GEHT ES WEITER? LOSLEGEN, DRAN BLEIBEN, ZIEL(E) ERREICHEN!

Herzlichen Glückwunsch! Du hast das Workbook genutzt und Deine Ziele formuliert. Ziele und Wünsche an die Oberfläche zu holen, sie auszusprechen oder zu Papier zu bringen ist geradezu magisch und der halbe Weg sie zu erreichen. Wünsche, die nicht mehr diffus im Unterbewusstsein spuken oder schüchtern im Herzen schlummern sind schon halb erreicht. Du weißt jetzt, was genau Dein Ziel ist, welche Schritte zu gehen sind, wo Du Unterstützung brauchst und in welcher Form. Jetzt heißt es umsetzen und dran bleiben.

DRAN BLEIBEN:

Es wird vielleicht die ein oder andere Durststrecke geben, nicht so schnell gehen, wie Du es gerne hättest, Hindernisse auf dem Weg, oder sinkende Motivation, etc. Lass Dich nicht beirren und bleib dran. Sei geduldig, gib Dir Raum und Zeit und folge der Freude. Feiere jeden noch so kleinen Erfolg und bade in Deinen Zielen.

UNTERSTÜTZUNG:

Mach Dir ein Mind-Map oder ein Ziele-Bild mit Deinen Zielen und Zwischenzielen und häng es Dir gut sichtbar auf - das kann Dir als Anker dienen. Du wirst immer wieder an Dein Ziel erinnert und bleibst am Ball.

Mach Dir gute Stimmung mit Musik, Düften, frischer Luft... mach die Schritte, die Dich Deinem Ziel näher bringen zu einem Tanz, zu einem Fest - es darf Spaß machen!

Hol Dir die Hilfe die Du brauchst. Lass Dich unterstützen, es gibt für fast alles Profis, Angebote, Lösungen und kreative Wege, um Ziele leicht zu erreichen.

Ich wünsche Dir ganz viel Freude und Erfolg auf Deinem Weg zu mehr Ordnung und Struktur in Deinem Wohnraum!

Hab es gut
Deine Luva

MEIN ANGEBOT

Du wünschst Dir Unterstützung beim Erreichen Deiner Ziele oder möchtest noch mehr Klarheit über Dich und Deine Wünsche gewinnen? Lass uns gemeinsam Licht in's Dunkle bringen!

Meine Coaching-Angebote findest Du auf meiner Webseite. www.luva-rueggeberg.de