

WORKBOOK

Mit Freude zum Ziel

Warum äußere Ziele dir niemals das
geben, was du eigentlich suchst –
und wie du es trotzdem findest.



Silvia Chytil-Thür

SINN.VOLL.ANDERS.

Wir alle leben in einer Illusion

Wie viel Zeit, Geld und Energie hast du schon in Ziele gesteckt, die dich am Ende nicht glücklicher gemacht haben?

Du machst wahrscheinlich alles „richtig“ – planst, arbeitest hart, bleibst dran. Und fühlst dich trotzdem leer, selbst wenn du erfolgreich bist. Charmant, oder?

Das liegt nicht an dir. Das liegt an einem Missverständnis, das fast alle mit sich rumtragen: Wir verwechseln, was wir erreichen wollen, mit dem, was wir fühlen wollen.

Wir wollen mehr Geld – suchen eigentlich Sicherheit. Wir planen eine Ausbildung – hoffen auf Selbstvertrauen. Wir träumen vom neuen Job – brauchen eigentlich Anerkennung.

So beladen wir unsere Ziele mit Erwartungen, die sie niemals erfüllen können. Kein Ziel der Welt ist dafür gebaut.

In diesem Workbook schauen wir uns dieses Missverständnis genau an. Du findest heraus, was du wirklich willst – und wie du es entspannt und mit Freude erreichst, statt es dir mit Anlauf zu erkämpfen.

Deine Ziele zu erreichen ist zu 10 % äußere und zu 90 % innere Arbeit.

Wie du dir das Meiste aus diesem Workbook herausholst

Du wirst versucht sein, die Übungen schnell abzuhaken. Lass es. Die Antworten, die dir sofort einfallen, sind meistens genau die, die dich bisher nicht weitergebracht haben. Die interessanten liegen eine Etage tiefer. Wenn du nur nach Bestätigung suchst, dass eigentlich eh alles passt, wird dich das hier eher nerven.

Du wirst Widerstand spüren, wenn du ehrlich wirst. Normal. Dein Verstand versucht gerade, dich vor unangenehmen Wahrheiten zu schützen – nett gemeint, aber genau diese Wahrheiten sind der Punkt.

Und: Vergiss „No pain, no gain“. Hier geht's um Freude. Wenn sich die Arbeit an deinen Zielen schwer und mühsam anfühlt, machst du gerade etwas, das nicht zu dir passt. Dieses Workbook zeigt dir, wie es auch leichter geht.

Und jetzt: viel Freude beim Finden und Erreichen deiner Ziele, Wünsche und Träume.

Alles Liebe

Silvia

Deine Ziele, Wünsche, Träume

Es gibt zwei Arten von Zielen. Die meisten Menschen kennen nur eine davon – und wundern sich dann, warum sie trotz vollem Einsatz nicht ankommen.

A. ÄUSSERE ZIELE

Das, was du erreichen, haben oder schaffen willst. Messbar, sichtbar, abhakbar.

- Ich möchte in meinem Business/Job XY verdienen.
- Ich möchte XY Kilo verlieren.
- Ich möchte ein Buch schreiben.
- Ich möchte eine Weltreise machen.
- Ich möchte mein eigenes Business gründen.
- Ich möchte eine bestimmte Ausbildung absolvieren.
- Ich möchte ein Fitness-Ziel erreichen.

Wichtig sind sie. Aber sie sind nicht das, was dich am Ende zufrieden macht.

B. INNERE ZIELE

Die Art Ziel, die die meisten komplett übersehen – dabei ist es genau das, wonach sie eigentlich suchen.

Innere Ziele sind Gefühlszustände. Du kannst sie nicht kaufen oder abhaken. Nur spüren.

Fällt dir nichts ein? Dann frag dich: Wie fühlst du dich gerade? Unzufrieden, gestresst, ausgelaugt? Das Gegenteil davon ist dein inneres Ziel.

- Ich möchte zufriedener sein.
- Ich möchte weniger Stress empfinden.
- Ich möchte mehr Selbstvertrauen haben.
- Ich möchte weniger Sorgen haben.
- Ich möchte mich erfüllter fühlen.
- Ich möchte mich anerkannt fühlen.

Die meisten kennen nur ihre äußeren Ziele. Zeit, das zu ändern.

ÜBUNG 1A

Deine äußeren Ziele

Liste alle äußeren Ziele auf. Schnell und unzensiert – was echtes Ziel und was versteckte Hoffnung ist, schauen wir uns später an.

ÜBUNG 1B

Deine inneren Ziele

Wie möchtest du dich fühlen? Geh tiefer als „erfolgreich“ – was steckt wirklich dahinter?

Falsche Überzeugungen aufspüren

Schauen wir uns an, was in deinem Kopf tatsächlich passiert.

Die meisten verbinden unbewusst ihre äußeren Ziele mit ihren inneren. „Wenn ich den neuen Job habe, bin ich zufrieden.“ „Wenn ich mehr Geld verdiene, fühle ich mich sicher.“

Das ist eine Illusion. Und eine ziemlich teure.

Ein äußeres Ding, eine Situation, eine Person kann in dir kein Gefühl auslösen. Das ist einfach nicht die Funktionsweise. Ein kurzes Hoch, klar, das gibt's. Aber von Dauer ist es fast nie. Genau deshalb laufen wir der unsichtbaren Karotte hinterher und landen im „höher-schneller-weiter“-Hamsterrad.

Im Kopf weißt du das vielleicht sogar. Dein Verhalten zeigt trotzdem was anderes. Der Grund: Du stellst die Verbindung unbewusst her.

Versteckte Verbindungen entdecken

Du hast deine äußeren und inneren Ziele schon gesammelt. Jetzt schauen wir, wie dein Verstand sie verknüpft.

Der Standardsatz lautet: „Wenn ich XY erreiche, fühle ich mich Z.“

Diese Verbindung läuft automatisch – wir merken es kaum. Sichtbar wird sie erst, wenn du bewusst hinschaust. Und verändern kannst du nur, was du auch siehst.

- „Wenn ich mehr Geld verdiene, fühle ich mich sicherer.“
- „Wenn ich mein eigenes Business habe, bin ich freier.“
- „Wenn ich abnehme, bin ich zufriedener.“

Erkennst du dich wieder? Diese Sätze klingen völlig logisch. Genau das macht sie gefährlich.

Deine Überzeugungen aufspüren

Warum das so nicht funktioniert

Du hast gerade deine Verbindungen zwischen äußeren und inneren Zielen aufgedeckt.

Vielleicht denkst du: „Aber das ergibt doch Sinn – mehr Geld gibt mir wirklich mehr Sicherheit.“

Hier das Problem: Ein inneres Ziel lässt sich mit einem äußeren schlicht nicht erreichen. Andere Dimension, andere Baustelle.

Äußere Ziele existieren in der physischen Welt. Sichtbar, messbar, abhakbar. Ein Kontostand, ein Körpergewicht, ein Geschäftsergebnis.

Innere Ziele existieren in deinem Erleben. Sicherheit, Zufriedenheit, Ruhe – Gefühlszustände, die du im Körper spürst, ausgelöst durch eine Geschichte in deinem Kopf. Und die sind von äußeren Umständen unabhängig.

Es ist befreiend

Wirklich verstanden, verändert dieser Unterschied etwas Grundlegendes – wie du durch deinen Alltag gehst.

Versuchen wir's andersherum, ist es, als würden wir Musik mit einer Waage wiegen. Funktioniert nicht, so sehr wir es auch versuchen.

Der Paradigmenwechsel in einem Satz: Deine Gefühle entstehen durch deine Gedanken über die Dinge, nicht durch die Dinge selbst.

Deshalb macht der gleiche Kontostand den einen ängstlich und den anderen entspannt. Er kann dir heute Sorgen machen und dich morgen kaltlassen – ohne dass sich an der Zahl etwas verändert hat.

Verstehst du das wirklich, fällt eine riesige Last von dir ab. Du musst nicht mehr die perfekten äußeren Umstände schaffen, um dich gut zu fühlen. Du musst nicht besser oder anders werden, um zufrieden zu sein.

Dein Wohlbefinden hängt nicht davon ab, wie viel du erreichst.

Es ist einfach schon da.

Klarheit schaffen

Jetzt lösen wir die falschen Verbindungen auf.

Es wird Widerstand geben. Es wird schwerfallen, manche dieser Verbindungen aufzuschreiben. Mach es trotzdem.

Ein bisschen ist es wie durch eine Nebelwand fahren. Erster Reflex: stehenbleiben oder umdrehen. Ganz normaler Angriffs- oder Flucht-Modus.

Versuch, trotzdem weiterzufahren. Auf der anderen Seite der Nebelwand ist es hell.

Nimm jede Verbindung aus Übung 2 und trenne die innere Erwartung vom äußeren Ziel:

„Auch wenn ich (äußeres Ziel) erreiche, werde ich mich dadurch nicht automatisch (inneres Ziel) fühlen.“

Das ist keine Pessimismus-Übung. Das ist Klarheit.

Befreie dich von der Last

Die wichtigste Frage

Wie ist es dir mit der letzten Übung gegangen? Starker Widerstand bei manchen Sätzen? Gut. Das war der Punkt.

Wenn du die Übung gemacht und mehr und mehr Verbindungen aufgelöst hast, taucht nach dem Widerstand eine Frage auf: „Ja, wozu mache ich das dann überhaupt noch?“

Landest du dort, bist du in der Klarheit angekommen. Die Illusion ist weggefallen, und übrig bleibt die eigentlich wichtigste Frage: Wozu machst du es wirklich?

Stell dir diese Frage jetzt bewusst.

Schau, welche Antworten auftauchen. Du wirst überrascht sein.

ÜBUNG 4

Wozu mache ich es überhaupt?

Lass diese Frage in dir arbeiten und lass die Antwort zu dir kommen. Schreib sie auf oder lass sie einfach in dir wachsen.

Die Freude

Deine Antwort auf „Wozu mache ich das eigentlich?“ kenne ich nicht. Was bei den meisten meiner Kund:innen passiert, schon.

Meistens zwei Dinge:

Erstens erkennen sie, wie vielen Zielen sie hinterhergejagt sind, nur um sich besser zu fühlen – erfolgreicher, anerkannter, geliebter.

Zweitens taucht danach etwas auf. Meistens: pure Freude. Und die Erkenntnis: Ich will das machen, weil ich es wirklich will. Weil es mich begeistert. Weil mir schon der Gedanke daran ein Grinsen ins Gesicht zaubert.

Der erste Punkt ist unangenehm. Du siehst plötzlich, wie viel Anstrengung du der unsichtbaren Karotte gewidmet hast – Jahre vielleicht. Das darf wehtun. Bleib trotzdem dran.

Gehst du ein paar Schritte weiter und lässt die unangenehmen Gefühle einfach da sein, landest du bei Punkt zwei.

Dort wartet Freude. Sie war die ganze Zeit da – nur unter der falschen Verbindung begraben. Jetzt siehst du sie wieder.

Warum das mehr ist als ein schönes Gefühl

Vielleicht denkst du: „Klingt nett, aber ich kann nicht nur Dinge machen, die Spaß bringen. Nicht realistisch.“ Verstehe ich. Dachte ich früher auch.

Was sich verändert, wenn eine falsche Verbindung aufgelöst ist:

Du bleibst dran, weil dich nichts mehr innerlich bremst.

Du findest leichter Lösungen, weil dein Kopf frei ist statt im Alarm-Modus.

Du kommst voran, weil du nicht mehr gegen eine unsichtbare Erwartung ankämpfst.

Und ja – das merken auch andere. Menschen, die für ihre Sache brennen, erkennen wir von Weitem.

Ein Beispiel aus meinem Leben

Vor ein paar Jahren habe ich ein Magazin veröffentlicht. Aus purer Freude, ohne einen einzigen Gedanken an Umsatz oder Anerkennung. Das Projekt hat mich einfach gepackt.

Lief nicht alles glatt, das kannst du dir denken. Was mich am meisten überrascht hat: Der ganze Prozess fühlte sich leicht an. Und für jedes Problem – Technik, Design, Inhalte – fand sich eine Lösung, fast wie von selbst.

Am Ende war das Magazin nicht nur innerlich erfüllend, sondern auch wirtschaftlich erfolgreich.

Zufall? Vielleicht. Aber ein Muster, das ich seitdem immer wieder sehe: Wenn du etwas aus echter Freude machst, ohne versteckte Erwartung im Gepäck, läuft es meistens leichter. Und egal wie es ausgeht – den Prozess hast du schon genossen.

Deine Freude-Ziele

Zurück zu dir: Schau dir deine Liste der äußeren Ziele nochmal an. Stell dir bei jedem die Frage: „Würde ich das auch verfolgen, wenn es mir nichts anderes gäbe als die reine Freude am Tun?“

Sei ehrlich. Vergiss Sicherheit, Anerkennung, Erfolg – alles, was du dir sonst noch erhoffst.

Diese Frage zeigt dir, ob bei einem Ziel noch eine versteckte Erwartung hängt. Ist sie noch da, weißt du jetzt, womit du es zu tun hast. Was du damit machst, entscheidest du.

Bleiben kaum oder keine Ziele übrig: völlig normal. Zeigt nur, wie viele deiner bisherigen Ziele aus falschen Erwartungen entstanden sind.

Geh in dem Fall zurück zur ersten Übung und spür nochmal hin. Was würdest du wirklich gern in die Welt bringen? Was würde dich begeistern? Welche Träume hast du vielleicht begraben, weil sie „unrealistisch“ klangen?

Schreib es trotzdem auf. Auch wenn es zu groß klingt.

ÜBUNG 5

Wo ist die Verbindung schon aufgelöst?

Geh durch jedes deiner äußeren Ziele und frag dich: Würde ich das auch aus purer Freude am Tun verfolgen? Schreib auf, wo die Antwort Ja ist.

Dein Top-Freude-Ziel

Du hast deine Freude-Ziele identifiziert.

Jetzt wählst du eins aus – das, was dich am meisten packt. Bei welchem schlägt dein Herz beim bloßen Gedanken höher?

Schau deine Liste an und spür rein: Wo leuchten deine Augen auf? Bei welchem denkst du: „Am liebsten würde ich sofort loslegen“?

Nur eins? Ja. Fokus ist Energie, und deine Energie ist zu kostbar, um sie auf fünf Baustellen gleichzeitig zu verteilen.

Schreib dein Top-Freude-Ziel hier auf:

.....

Ein Freude-Ziel reicht. Für die restlichen vier ist nächstes Jahr auch noch Zeit.

Die nächsten Schritte

Plane jetzt 3-5 kleine Schritte, die dich deinem Top-Freude-Ziel näherbringen. Klein genug, um sie in den nächsten Wochen umzusetzen.

Denk dran: Diese Schritte kommen aus Freude, nicht aus Zwang. Fühlt sich ein „Freude-Ziel“ plötzlich nach Pflichtprogramm an, lohnt sich ein zweiter Blick.

1

2

3

4

5

Ziele werden beim Gehen erreicht, nicht beim Denken.

Bleib dran

Ziele verfolgen ist ein Prozess mit Höhen und Tiefen. Völlig normal.

Wird's schwierig: Erwinnere dich, warum du dieses Ziel gewählt hast. Aus purer Freude. Weil es dich begeistert.

Zweifelst du: Geh zurück zu den Übungen. Frag nochmal: „Würde ich das auch aus reiner Freude verfolgen?“ Ja? Weiter geht's. Nein? Dann prüf das Ziel nochmal – oder lass es los.

Merkst du, wie sich alte Erwartungen wieder einschleichen: passiert. Erkenne es, und erinnere dich: Äußere Ziele geben dir niemals innere Erfüllung. Freude beim Verfolgen aber schon.

Der große Unterschied: Du verfolgst Ziele jetzt aus einem anderen Grund – um zu erschaffen und zu erleben, nicht um dich zu retten oder zu reparieren.

Das macht dich frei. Frei zu scheitern, frei zu gewinnen, frei, einfach zu sein.

Über mich

Hallo, ich bin Silvia.

Ich weiß, wie es ist, einem Ziel nachzujagen und trotzdem nicht dort anzukommen, wo man eigentlich hinwollte. Ich war dort – und ertappe mich heute noch manchmal dabei.



Der Unterschied ist nur: Ich merke es schneller.

Früher habe ich versucht, meine Unzufriedenheit im Außen zu lösen: neuer Job, mehr Umsatz, das nächste Ziel. Ich dachte, wenn ich nur genug erreiche, ändert sich auch mein Gefühl.

Heute weiß ich: Das funktioniert so nicht. Ein Gefühl kommt nie aus einer Sache im Außen – sondern aus der Geschichte, die ich mir darüber erzähle.

Ich unterstütze dich dabei, diese Geschichten bei deinen eigenen Zielen aufzuspüren – damit du erkennst, welche Ziele wirklich deine sind.

Wenn du Lust hast, schauen wir gemeinsam hin.

Alles Liebe
Silvia

Und jetzt?

Du hast jetzt gesehen, wie viele deiner Ziele aus einer Erwartung heraus entstanden sind, die sie nie erfüllen konnten.

Du hast zwei Möglichkeiten, das weiter mit mir anzuschauen:

Du willst das mit anderen zusammen erkunden? Monat für Monat neue Perspektiven, praktische Übungen, eine Community, die das auch sieht?

Dann schau dir Fokus & Flow an – der Raum, in dem du nach jedem Call mit mehr Leichtigkeit rausgehst.

Oder du willst das direkt – mit deinen eigenen Zielen, in deinem Leben, jetzt sofort?

Dann lass uns reden. Im 1:1-Coaching schauen wir gemeinsam, welche Verbindung dich gerade bremst. Schnell. Pragmatisch. Auf den Punkt.

[Zu Fokus & Flow](#)

[Gespräch buchen](#)

Impressum

Copyright © 2026 - Sinn.Voll.Anders., Silvia Chytil-Thür, M.Sc.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses E-Books darf ohne schriftliche Erlaubnis der Autorin reproduziert, verteilt oder übertragen werden, egal in welcher Form oder durch welche Mittel, sei es elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen oder auf andere Weise, mit Ausnahme von kurzen Zitaten in kritischen Reviews und bestimmten anderen nicht kommerziellen Verwendungen, die durch das Urheberrechtsgesetz erlaubt sind.

Jegliche Verletzung der Urheberrechte, einschließlich, aber nicht beschränkt auf unberechtigte Vervielfältigung oder Vertrieb dieses Materials, kann strafrechtlich verfolgt werden und kann zivilrechtliche Ansprüche zur Folge haben.

Für Erlaubnisanfragen oder weitere Informationen wende dich bitte direkt an die Autorin unter hallo@sinnvollanders.com

Kontakt:

hallo@sinnvollanders.com

www.sinnvollanders.com

Sinn.Voll.Anders.

Veränderung, die spürbar ist