

Sinn.Voll.Anders.

Coaching & Consulting

Workbook



Mit Freude zum Ziel

VON SILVIA CHYTIL

Herzlich Willkommen

Wir alle haben unsere Ziele, Wünsche und Träume. Manchmal erreichen wir sie und manchmal nicht. Das wäre an sich kein Problem, wenn wir nicht so viel Zeit, Geld und Energie in das Erreichen unserer Ziele gesteckt hätten und dann frustriert feststellen müssen, dass all unsere Anstrengung nichts gebracht hat.

Oft liegt es nicht daran, dass wir zu wenig getan hätten, sondern daran, dass uns nicht klar war, was wir wirklich wollen. Wir denken vielleicht, wir wollen mehr Geld verdienen, dabei suchen wir eigentlich nach mehr Sicherheit oder Unabhängigkeit im Leben.

In solchen Fällen beladen wir unsere Ziele mit unnötigem Ballast.

Unsere Ziele, Wünsche und Träume erreichen ist zu 10 % äußere und zu 90 % innere Arbeit.

Dieses Work-Book unterstützt dich dabei, mehr Klarheit über deine wahren Ziele zu erlangen. Es soll dir nicht nur zeigen, was du wirklich willst, sondern auch, wie du diese Ziele entspannt und mit Freude erreichen kannst.

Sobald du deine innere Arbeit gemacht hast, steht dem Erreichen deiner Ziele, Wünsche und Träume nichts mehr im Weg .

Wie du dir das Meiste aus diesem Workbook herausholst:

- **Nimm dir Zeit:** Beantworte die Fragen nicht husch-husch aus dem Kopf heraus. Sondern nimm dir Zeit, in die Tiefe zu tauchen, um auf Antworten zu stoßen, die dir auf dem ersten Blick gar nicht bewusst sind. Je langsamer du vorgehst, umso besser.
- **Sei ehrlich zu dir selbst:** Du möchtest in deinem Leben etwas verändern. Dazu gehört, dass du absolut ehrlich zu dir bist. Daher schreibe alle Antworten auf, die dir in den Sinn kommen, auch wenn sie manchmal weh tun oder dir nicht gefallen 😊.
- **Genieße den Prozess:** Ziele verfolgen hängt viel von unseren Einstellungen und Überzeugungen ab. Bringe dich in eine positive Stimmung und genieße jeden einzelnen Schritt - sowohl hier im Workbook, als auch dann wenn du dich an die Umsetzung deiner Ziele machst.



**Und jetzt viel Freude beim
Finden und Erreichen deiner
Ziele, Wünsche und Träume!**

**Alles Liebe
Silvia**

1. Deine Ziele, Wünsche, Träume

Einer der größten Fehler, die wir beim Verfolgen unserer Ziele machen können, ist unsere äußeren und inneren Ziele zu vermischen.

Daher bringen wir zu Beginn erst mal Klarheit in die ganze Sache.

a. Äußere Ziele

Was möchtest du im Außen erreichen? Diese Ziele sind sicht- und/oder greifbar. Beispiele dafür könnten sein:

- 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 spezielles Fitness-Ziel erreichen.

Jetzt bist du dran!

1a. Deine äußeren Ziele

Was möchtest du im
Außen erreichen?
Schreibe alles auf,
was dir einfällt, ohne
lange darüber
nachzudenken.

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

b. Innere Ziele

Bei den inneren Zielen geht es um einen Gefühlszustand, den du erreichen möchtest. D.h. du kannst es nicht sehen oder angreifen, sondern nur spüren oder fühlen.

Wenn dir nicht sofort etwas einfällt, dann überlege zunächst, wie du dich jetzt oft fühlst (z.B. unzufrieden, gestresst, ausgelaugt, unmotiviert, ...) und formuliere dann das Gegenteil als ein inneres Ziel von dir.

Beispiele für innere Ziele könnten sein:

- Ich möchte zufriedener sein.
- Ich möchte weniger oder keinen Stress empfinden.
- Ich möchte mehr Selbstvertrauen haben.
- Ich möchte weniger Sorgen und Ängste haben.
- Ich möchte resilienter sein.
- Ich möchte mich erfüllter fühlen.
- Ich möchte mich gesehen/gehört fühlen.
- Ich möchte motivierter sein.
- Ich möchte mich erfolgreich fühlen.
- Ich möchte mich anerkannt und sicher fühlen.

Jetzt bist du dran!

1b. Deine inneren Ziele

Wie möchtest du
fühlen?

Spüre tief in dich
hinein und notiere
alles, was dir einfällt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Überzeugungen aufspüren

Wir schieben oft äußere Ziele vor, um innere zu erreichen. Wir denken, wenn ich einen anderen Job hätte, dann wäre ich zufriedener.

Stellen wir unbewusst so eine Abhängigkeit her, dann ist Frust und Enttäuschung vorprogrammiert.

Warum? Weil ein äußeres Ding, eine Situation oder eine Person in uns niemals ein bestimmtes Gefühl auslösen kann (auch wenn es so aussieht 😊.)

Und du kennst das – würde Geld glücklich machen, wären alle Menschen mit viel Geld super-glücklich.

Nun, vom Kopf her wissen wir das meist. Das ist aber zuwenig. Es muss tiefer sacken, es muss dir wirklich bewusst sein, dass du einen Zusammenhang herstellst, den es so nicht gibt.

Daher lass uns jetzt Licht ins Dunkel bringen.

Die nächste Übung ist eine der wichtigsten in diesem ganzen Workbook. Bitte nimm dir dafür ausreichend Zeit und vertraue dem Prozess.

Aufgabe: Entdecke deine Verbindungen zwischen äußeren und inneren Zielen.

Überlege bei jedem deiner äußeren Ziele, welche inneren Zustände oder Gefühle du damit erreichen möchtest bzw. erhoffst, zu erreichen. Das kann manchmal trickreich sein, weil uns diese versteckten, inneren Ziele überhaupt nicht bewusst sind.

Beispiel: "Wenn ich mehr Geld verdiene, dann fühle ich mich zufriedener/sicherer/unabhängiger."

Manchmal hilft es, zu überlegen, warum du bisher ein Ziel noch nicht erreicht hast. Das zeigt deine Ängste auf und im Gegenzug, deine inneren Ziele.

Beispiel: Ich habe das Buch noch nicht veröffentlicht, aus Angst, dass es keinen interessiert.

Umkehrung: Ich will das Buch veröffentlichen (äußeres Ziel), damit ich Anerkennung (inneres Ziel) erhalte.
Oder: Wenn ich das Buch veröffentliche, dann bin ich erfolgreicher/anerkannter/beliebter.

Eine weitere Möglichkeit, wie du deine unbewussten Verbindungen zwischen äußeren und inneren Zielen entdecken kannst, ist dich zu fragen, warum du das Ziel überhaupt erreichen möchtest. Dabei grabe so lange, bis du zu dem eigentlichen (inneren) Ziel kommst.

Beispiel: Ich möchte ein Buch veröffentlichen, damit ich mehr Umsatz generiere.

Ich möchte mehr Umsatz generieren, damit ich finanzielle Freiheit habe.

Ich möchte finanzielle Freiheit, damit ich mich sicher, frei und unabhängig fühle.

Du siehst, dass ganz versteckte hinter dem Ziel ein Buch zu veröffentlichen, eigentlich der Wunsch nach Sicherheit, Freiheit und Unabhängigkeit ist.

Nicht immer zeigen sich unbewusste Wünsche und Erwartungen auf den ersten Blick. Daher nimm dir für diese Reflektion wirklich ausreichend Zeit.

Jetzt bist du dran!

2. Deine Überzeugungen aufspüren

Nimm dir Zeit für
diese Reflexion und
versuche zu
erkennen, welche
äußeren Ziele du
unbewusst mit
inneren Wünschen
verbindest.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Befreie dich von der Last

Konntest du deine äußeren Ziele mit deinen inneren verknüpfen? Hattest du schon ein kleines Aha-Erlebnis oder warst selbst erstaunt, wie du innere und äußere Ziele miteinander verbindest?

Um deine wahren Ziele effektiv und mit Freude zu erreichen – sowohl die äußeren als auch die inneren – ist es wirklich entscheidend, diese zwei Ebenen voneinander zu trennen und jegliche Abhängigkeit aufzulösen.

Gelingt dir das, kann es sich tatsächlich so anfühlen, als ob dir eine schwere Last von den Schultern fällt.

In der nächsten Übung lösen wir die Verbindungen auf. Dazu nimm dir die Liste von Übung 2 ("Wenn ich XY erreicht habe, dann bin/habe/fühle ich Z") und schreibe jetzt die Wahrheit auf: **"Auch wenn ich XY erreiche, werde ich mich dadurch nicht automatisch Z fühlen."**

- Beispiel: "Auch wenn ich das Buch veröffentliche, wird das nicht automatisch zu mehr Anerkennung in meinem Leben führen."

Jetzt bist du dran!

3. Befreie dich von der Last

Löse jetzt deine
eigenen
Verknüpfungen auf
und befreie dich von
unnötigem Ballast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Äußere Ziele mit Freude realisieren

Wie ist es dir mit dir letzten Übung gegangen? Hast du bei manchen Aussagen starken inneren Widerstand gefühlt? Tauchte bei dir die Frage auf „Ja, wofür mache ich es dann überhaupt?“

Das ist die perfekte Frage und auch der Widerstand, den du spürst und wahrnimmst, ist genial und wichtig. Denn dadurch hast du eine Verbindung für dich erkannt, die es so nicht gibt, von der du aber noch stark überzeugt bist.

Der Wahrheit ins Gesicht zu blicken, kann wehtun, frustrierend und ent-täuschend sein.

Du hast vielleicht erkannt, dass du eine Ausbildung nur machst (oder machen willst), damit du dich sicherer, selbstbewusster, professioneller fühlst.

Würdest du nun unreflektiert dieses Ziel verfolgen, wäre die Gefahr groß, dass du dafür viel Geld, Zeit und Energie investierst, du aber nicht erreichst, was du dir tatsächlich wünschst.

Jede Täuschung und Illusion, derer wir uns entledigen, macht den Blick frei für unsere wahren Ziele. Und die Wahrscheinlichkeit wächst, dass du - mit Freude - auf allen Ebenen erreichst, was du dir erträumst.

Etwas nur aus reiner Freude zu tun, vor allem im beruflichen Kontext, klingt für viele Menschen fremd und vielleicht sogar kontraproduktiv. Du denkst dir vielleicht auch: „Ich kann ja nicht nur Dinge machen, die mich freuen.“

Nun - die erste Frage von mir wäre: Warum nicht?

Abgesehen davon, gibt es aber noch ein paar starke Argumente, die für die Freude bei der Zielverfolgung spricht:

- **Freude ist der größte Motivator**, um langfristig an einem Vorhaben dranzubleiben, auch wenn es mal nicht so läuft, wie du es dir vorstellst.
- **Freude ist eine Vorwärts-Bewegung** und bringt dich deinem Ziel näher, während Druck und Stress immer ein Rückwärts-Bewegung bzw. ein Stopper ist.
- **Freude weckt deine kreative Kraft**, die hilfreich ist, wenn du etwas Einzigartiges herausbringen möchtest oder du vor scheinbar unlösbaren Problemen stehst.
- **Freude und Begeisterung sind ansteckend** und übertragen sich auf andere Personen.

Ein Beispiel aus meinem Leben: Vor ein paar Jahren habe ich ein Magazin mit dem Titel (UnternehmerGeist) veröffentlicht, und zwar tatsächlich aus Spaß und purer Freude. Ich hatte keinen einzigen Gedanken an Umsatz, Anerkennung, Erfolg etc.

Das Spannende war, dass sich der gesamte Umsetzungsprozess unglaublich leicht und fließend angefühlt hatte (obwohl es genug Probleme und Herausforderungen gab).

Und letztendlich war das Magazin für mich nicht nur innerliche erfüllend, sondern auch im herkömmlichen Sinne erfolgreich - viele Exemplare verkauft und einige langjährige Kund:innen gewinnen können 🧡.

Daher - lass dich auf die Freude ein und probiere es gleich mit den folgenden Übungen aus!



Übung 4a: Ergebnis-Offen

Schau dir jetzt nochmals deine Liste von Übung 1 mit deinen äußeren Zielen an.

Welche Ziele möchtest du erreichen, ohne dass sie etwas für dich tun sollen?

Wähle die, die dich begeistern, an denen du Freude und Spaß bei der Umsetzung hättest und bei denen du nicht an ein konkretes Ergebnis denkst.

Schreibe sie hier auf.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Übung 4b: Dein Top-Ziel

Wähle aus dieser Liste nun das Ziel aus, bei dem du die größte Begeisterung, Freude und Neugier spürst (auf einer Skala von 1-10 mindestens 8).

Mein Ziel mit der größten Freude und Begeisterung ist:

***“Whatever you’re doing, if it isn’t fun, you’re not doing it right.”
(NFL quarterback Fran Tarkenton)***

Übung 4c: Die nächsten Schritte

Nur für dieses eine Ziel überlege dir die nächsten 3-5 kleinen Schritte, die du tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen.

Deine nächsten Schritte:

1

.....

.....

2

.....

.....

3

.....

.....

4

.....

.....

5

.....

.....

**Ziele werden beim Gehen erreicht,
nicht beim Denken! 😊**

Bleib dran

Ein Ziel verfolgen ist immer wieder aufs Neue ein spannender Prozess, mit vielen Auf's und Abs. Das ist ganz normal.

Wann immer es schwierig wird und du bei einem deiner Ziele, Wünsche und Träume nicht weiterkommst, nimm dir das Workbook zur Hand. Geh die Fragen Schritt für Schritt durch. Sie werden dir dabei helfen, wieder frische Klarheit darüber zu erlangen, was du wirklich möchtest.

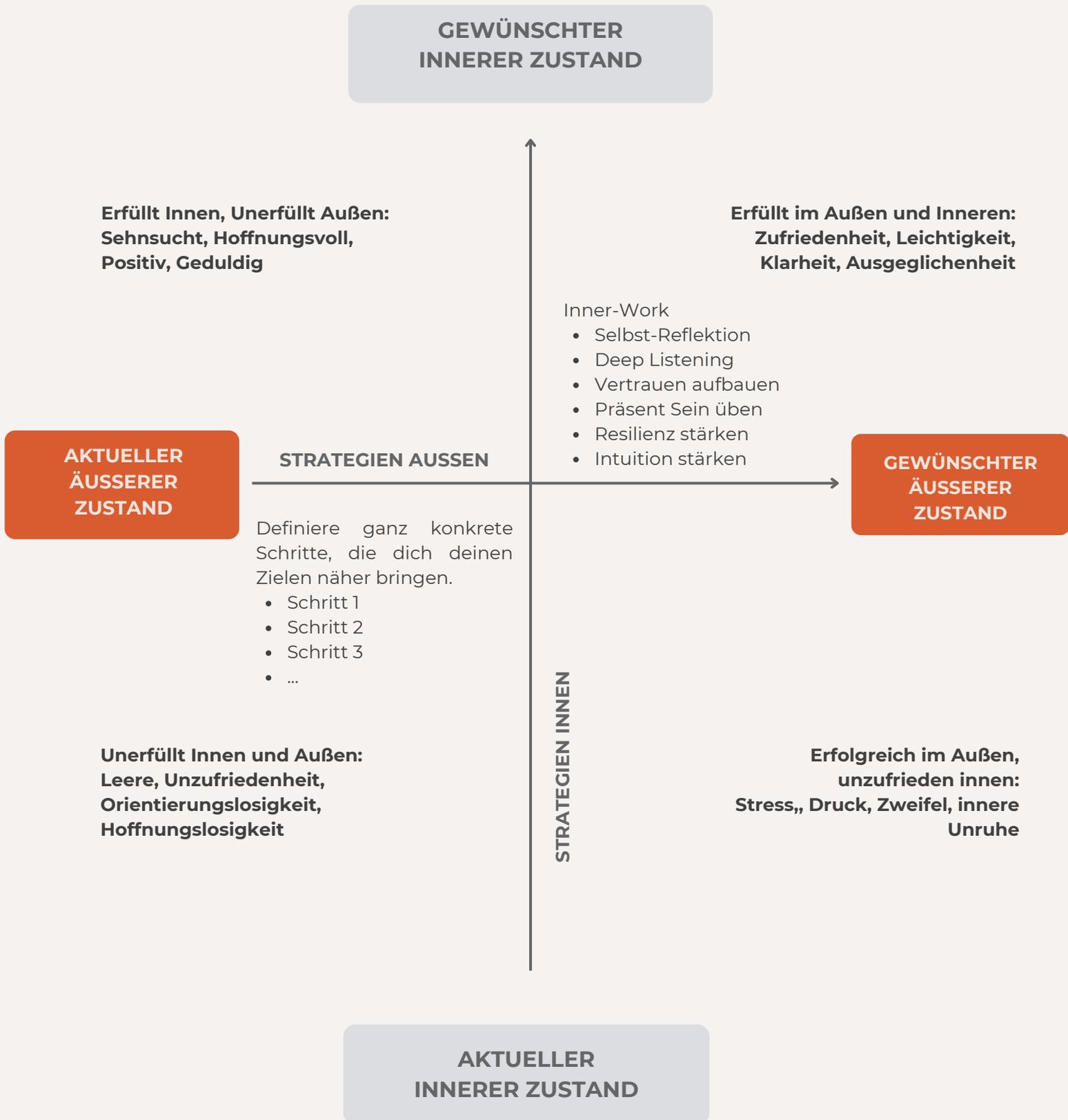
Zur weiteren Unterstützung findest du auf der nächsten Seite eine kompakte Ziele-Matrix.

Die äußeren Ziele erreichst du mit Taten, also Schritten, die du tatsächlich umsetzt.

Für die inneren Ziele benötigst du "Inner Work". Selbst-Reflexion, Selbstvertrauen aufbauen, deine Intuition stärken sind nur ein paar Beispiele, die du tun kannst, um deine innere und äußere Welt in Balance zu halten.

Bleib dran, lass dich niemals entmutigen - Was immer du dir wünschst, du kannst es erreichen!

Ziele Matrix





Ich bin für dich da!

Wenn du gerne Unterstützung dabei hättest, deine inneren und äußeren Ziele noch klarer zu definieren und einen Weg zu finden, wie du sie dann auch umsetzen und erreichen kannst, dann melde dich bitte bei mir.

Buche dir dazu einfach einen Termin in meinem Kalender. In diesem persönlichen Gespräch nehme ich mir viel Zeit für dich. Wir betrachten deine aktuelle Situation und entwickeln einen maßgeschneiderten Plan, der genau auf deine Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Ich bin hier, um dich zu unterstützen und dir dabei zu helfen, deine Ziele, Wünsche und Träume in die Realität zu bringen.

Ich freue mich auf dich!

Alles Liebe
Silvia

[BUCH DIR HIER DEINEN TERMIN](https://silviachytil.as.me/Termin)

<https://silviachytil.as.me/Termin>

© 2024, Silvia Chytil, M.Sc. -
Sinn.Voll.Anders. - Coaching & Consulting

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Workbooks darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Autorin in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln – elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen oder anderweitig – reproduziert oder weiterverbreitet werden.

Kontakt:

sinnvollanders.com

hallo@sinnvollanders.com