

Sinn.Voll.Anders.

Silvia Chytil - Business Coaching

Workbook



Mit Freude zum Ziel

VON SILVIA CHYTIL

INHALT

1. Wir alle leben in einer Illusion
2. Deine Ziele, Wünsche, Träume
3. Falsche Überzeugungen aufspüren
4. Warum das so nicht funktioniert
5. Die wichtigste Frage
6. Die Freude
7. Dein Top-Freude-Ziel
8. Die nächsten Schritte
9. Bleib dran
10. Weitere Ressourcen

Wir alle leben in einer Illusion.

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

Du machst wahrscheinlich alles richtig - planst sorgfältig, arbeitest hart, bleibst dran. Trotzdem fühlst du dich oft leer oder unzufrieden, selbst wenn du erfolgreich bist.

Das liegt nicht an dir. Es liegt an einem weit verbreiteten Missverständnis darüber, wie Ziele funktionieren.

Wir verwechseln, was wir erreichen wollen, mit dem, was wir fühlen wollen. Wir wollen mehr Geld verdienen - aber suchen eigentlich Sicherheit. Wir planen eine Ausbildung - hoffen aber auf Selbstvertrauen. Wir träumen von einem neuen Job - brauchen aber Anerkennung.

So beladen wir unsere Ziele mit Erwartungen, die sie niemals erfüllen können.

In diesem Workbook durchschaust du dieses Missverständnis. Du entdeckst nicht nur, was du wirklich willst, sondern auch, wie du es entspannt und mit Freude erreichst.

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

Auf den nächsten Seiten machen wir diese innere Arbeit gemeinsam.

Wie du dir das Meiste aus diesem Workbook herausholst:

- **Du wirst versucht sein, diese Übungen schnell abzuhaken - das wäre ein Fehler.** Die oberflächlichen Antworten, die dir sofort einfallen, sind meist die, die dich bisher nicht weitergebracht haben. Die echten Erkenntnisse liegen tiefer.
- **Du wirst Widerstand spüren, wenn du ehrlich wirst.** Das ist normal. Dein Verstand will dich vor unangenehmen Wahrheiten schützen. Aber genau diese Wahrheiten sind der Schlüssel zu deinem Durchbruch.
- **Vergiss das Motto "No pain, no gain" - hier geht es um Freude.** Wenn sich die Arbeit an deinen Zielen schwer und mühsam anfühlt, machst du etwas falsch. Dieses Workbook zeigt dir, wie es leicht werden kann.



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

**Alles Liebe
Silvia**

1. Deine Ziele, Wünsche, Träume

Es gibt zwei Arten von Zielen - und die meisten Menschen kennen nur eine davon.

Das erklärt, warum so viele fleißige, engagierte Menschen ihre Ziele nicht erreichen, oder erreichen und trotzdem unzufrieden sind. Sie wissen nicht, dass sie mit der falschen Art von Zielen arbeiten. **Lass uns das aufräumen.**

a. Äußere Ziele

Das sind die Dinge, die du erreichen, haben oder schaffen willst. Sie sind messbar und sichtbar. Du kannst sie abhaken, wenn du sie erreicht hast.

Beispiele:

- 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.

Diese Ziele sind wichtig - aber sie sind nicht das, was dich wirklich zufrieden macht.

b. Innere Ziele

Das ist die Art von Zielen, die die meisten Menschen völlig übersehen - obwohl sie eigentlich das sind, was du wirklich suchst.

Innere Ziele sind Gefühlszustände. Du kannst sie nicht kaufen, abhaken oder vorweisen. Du kannst sie nur spüren.

Wenn dir nicht sofort etwas einfällt, dann überlege zunächst: Wie fühlst du dich jetzt oft? Unzufrieden? Gestresst? Ausgelaugt? Unmotiviert? **Das Gegenteil davon ist dein inneres Ziel.**

Beispiele für innere Ziele:

- 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.

Hier ist das Problem: Die meisten kennen nur ihre äußeren Ziele und übersehen die inneren.

**Daher lass uns jetzt Klarheit in die Sache bringen.
Sammle auf den nächsten Seiten deine Ziele in beiden Kategorien.**

Übung 1a. Deine äußeren Ziele

Liste alle äußeren
Ziele auf. Schreibe
schnell und
unzensiert - wir
schauen später,
welche davon echte
Ziele sind und welche
versteckte
Hoffnungen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Übung 1b. Deine inneren Ziele

Wie möchtest du
dich fühlen? Geh
tiefer als
oberflächliche
Antworten wie
"erfolgreich" - was
steckt wirklich
dahinter?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Falsche Überzeugungen aufspüren

Jetzt schauen wir uns an, was in deinem Kopf tatsächlich passiert.

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

Das ist eine Illusion - und sie kostet dich Zeit, Geld und Energie.

Ein äußeres Ding, eine Situation oder eine Person **kann in dir niemals ein bestimmtes Gefühl auslösen**. Das funktioniert einfach nicht so. Vielleicht fühlst du ein kurzfristiges Hoch, wenn du dein Ziel erreichst. Aber es ist selten von Dauer. Genau aus dieser falschen Illusion laufen wir der unsichtbaren Karotte nach und landen im "höher-schneller-weiter" - Hamsterrad.

Vom Kopf her weißt du das vielleicht sogar. Aber dein Verhalten zeigt etwas anderes. Der Grund dafür ist, dass du unbewusst eine falsche Verbindung herstellst.

Versteckte Verbindungen entdecken

Lass uns diese versteckten Erwartungen nun sichtbar machen.

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

Die meisten Menschen denken unbewusst: "Wenn ich "XY" erreiche, dann fühle ich mich "Z".

Diese Verbindungen laufen automatisch ab - wir merken es meist gar nicht. Du kannst sie aber sichtbar machen, indem sie dir bewusst werden. **Und verändern kannst du immer nur das, was du auch weißt.**

Beispiele typischer Verbindungen:

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

Erkennst du dich wieder? Diese Gedanken fühlen sich völlig logisch an - sind aber der Grund, warum dich das Erreichen deiner Ziele oft nicht zufriedenstellt.

Zeit, deine eigenen Verbindungen zu entdecken.

Übung 2. Deine Überzeugungen aufspüren

Gehe durch jedes
deiner äußeren Ziele
und schreibe auf,
welches Gefühl du dir
davon erhoffst. Sei
ehrlich - niemand
außer dir sieht das.
'Wenn ich (äußeres
Ziel) erreiche, möchte
ich mich ... fühlen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Warum das so nicht funktioniert

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

Vielleicht denkst du: "Aber das macht doch Sinn - mehr Geld gibt mir wirklich mehr Sicherheit."

Das Problem: Es ist unmöglich, ein inneres Ziel mit einem äußeren zu erreichen.

Warum? Weil es sich um völlig verschiedene Dimensionen handelt.

Äußere Ziele existieren in der physischen Welt. Du kannst sie sehen, messen, abhaken. Ein Bankkonto, ein Körpergewicht, ein Geschäftsergebnis - das sind physische Realitäten.

Innere Ziele existieren in deinem Erleben. Sicherheit, Zufriedenheit, Ruhe - das sind Gefühlszustände, die in deinem Bewusstsein entstehen. Und diese sind unabhängig von äußeren Umständen. Sie sind immer für dich da, ganz gleich, wie toll du bist oder wie viel du erreichst.

Es ist befreiend

Wenn du diesen Unterschied für dich erkennst, dann bist du deinem eigenen Wohlbefinden einen großen Schritt näher.

Versuchen wir es andersherum, dann ist es, als ob wir Musik mit einer Waage wiegen oder Zeit mit einem Lineal messen wollen. Es funktioniert einfach nicht!

Lass uns diesen Paradigmen-Wechsel noch einmal klar formulieren: **Deine Gefühle entstehen durch deine Gedanken über die Dinge, nicht durch die Dinge selbst.**

Deshalb kann der gleiche Kontostand einen Menschen ängstlich und einen anderen entspannt machen. Er kann dir sogar heute Sorgen bereiten und dich morgen kaltlassen. Obwohl sich an der Zahl nichts verändert hat.

Wenn du das verstehst, 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 ist nicht davon abhängig, wie viel du erreichst.

Es ist immer da.

Wie befreiend!

Klarheit schaffen

Als Nächstes lösen wir falsche Verbindungen auf.

Auch wenn sich Widerstand bei dir breit macht. Auch wenn es dir schwerfällt, diese Verbindungen zu erkennen und sie dann auch tatsächlich niederzuschreiben.

Das ist ganz normal! Uns allen geht es so.

Ein wenig ist es so, als ob du durch eine Nebelwand durchfahren sollst. Der erste Reflex ist, stehenzubleiben oder umzudrehen. Das ist unser ganz normaler Angriffs- oder Flucht-Modus.

Versuche, dem zu widerstehen. Denn ... auf der anderen Seite der Nebelwand ist es immer hell und klar.

Daher: Nimm jede deiner Verbindungen von Übung 2 und trenne innere Erwartung vom äußeren Ziel:

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

Das ist keine Übung in Pessimismus.

Das ist Klarheit.

Übung 3. Befreie dich von der Last

Nimm dir Zeit für
diese wichtige
Aufräumarbeit. Gehe
durch jede
Verbindung und
formuliere sie neu.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Die wichtigste Frage

Wie ist es dir mit der letzten Übung gegangen? Hast du bei manchen neu formulierten Aussagen starken inneren Widerstand gefühlt? Und ich verstehe das. Mir ging es ganz genau so.

Wenn **du die Übung gemacht hast und mehr und mehr Verbindungen aufgelöst hast, ist nach dem Widerstand vielleicht eine Frage in dir aufgetaucht: "Ja, wozu mache ich es dann überhaupt?"**

Und wenn du dort gelandet bist, dann bist du in der Klarheit angekommen. Denn plötzlich ist jegliche Illusion weggefallen und überbleibt die wichtigste Frage überhaupt: **Wozu machst du es eigentlich?**

Und jetzt lade ich dich dazu ein, genau diese Frage in dir arbeiten zu lassen.

Schau, welche Antworten in dir 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. Du kannst
die Antworten gerne
hier aufschreiben
oder sie einfach in dir
wachsen lassen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Die Freude

Ich kenne natürlich deine Antwort auf die wichtige Frage “Warum tust du das überhaupt?” nicht, ich kann dir nur erzählen, was sich bei den meisten meiner Kund:innen tut.

Im Normalfall passieren 2 Dinge:

1. Sie erkennen, dass sie vielen Zielen nachgejagt sind, um sich besser zu fühlen - erfolgreicher, anerkannter, geliebter, etc.
2. In ihnen steigt ein wunderbares Gefühl auf. **Meistens ist es pure Freude.** Und sie erkennen: Ich möchte das machen, weil ich es wirklich will. Weil es mich begeistert. Weil mir allein der Gedanke daran ein Strahlen ins Gesicht zaubert.

Der erste Punkt kann sich manchmal frustrierend anfühlen. Wir erkennen, wie viel Anstrengung wir unternommen haben, wie oft wir der unsichtbaren Karotte nachgelaufen sind. Das macht traurig. Frustriert. Ist ärgerlich. **Das ist ok. Das gehört zum Prozess des Erkennens dazu.**

Gehst du jedoch hier ein paar Schritte weiter und lässt all die unangenehmen Gefühle zu, dann landest du bei Punkt 2.

Dort wartet Freude auf dich.

Und die **Freude ist der Kompass für deine echten Ziele.**

Warum mit Freude?

Vielleicht denkst du: "Das klingt schön, aber ich kann nicht nur Dinge machen, die mir Spaß machen. Das ist nicht realistisch." Ja, ich verstehe das. Das dachte ich früher auch.

Hier aber ein paar Gründe, warum Freude nicht nur schön ist, sondern auch sehr praktisch:

- **Freude ist der stärkste Motivator.** Der Weg zum Ziel bietet nicht immer nur Sonnenschein. Die Freude sorgt dafür, dass du dran bleibst, auch wenn es mal schwierig wird und Probleme auftauchen.
- **Freude macht dich kreativer.** Deine Kreativität ist dein effektivster Problem-Löser. Anstatt dich von Stress und Druck stoppen zu lassen, bleibst du ruhig und probierst neue Wege aus. Experimentierst und schaust, was für dich funktioniert.
- **Freude ist eine Vorwärts-Bewegung.** Stress und Druck sind Stopp-Schilder. Entweder bleibst du stehen oder gehst sogar zurück. Freude ist eine Bewegung nach vorn. Und genau die brauchst du, um an dein Ziel zu kommen.
- **Freude ist ansteckend.** Kennst du Menschen, die für ihre Sache brennen? Genau das ist Freude. Wir spüren das und umgeben uns gerne mit Menschen, die Freude und Begeisterung ausstrahlen.

Ein Beispiel aus meinem Leben

Vor ein paar Jahren habe ich ein Magazin veröffentlicht - tatsächlich aus purer Freude. Ich hatte keinen einzigen Gedanken an Umsatz, Anerkennung oder Erfolg. Das Projekt hat mich einfach begeistert.

Nun - du kannst dir vorstellen - nicht alles lief glatt. Was mich aber wirklich fasziniert hatte, war, dass sich der gesamte Prozess leicht und fließend angefühlt hat. Und egal welches Problem auftauchte - Technik, Design, Inhalte - ich fand immer eine Lösung.

Am Ende war das Magazin nicht nur innerlich erfüllend, sondern auch im wirtschaftlichen Sinne erfolgreich.

Das zeigt etwas Wichtiges: Wenn du etwas aus echter Freude machst, ohne versteckte Erwartungen, funktioniert es meist besser. Und das Schöne ist - ganz gleich, wie es ausgeht, du hast den Prozess selbst schon genossen.



Deine Freude-Ziele

Jetzt kommen wir wieder zurück zu dir: Schau dir nochmals deine Liste mit den äußeren Zielen an. Stelle dir bei jedem einzelnen Ziel diese Frage: **"Würde ich das auch verfolgen, wenn es mir nichts anderes geben würde als die reine Freude am Tun?"**

Sei dabei ehrlich zu dir. Vergiss alle Hoffnungen auf Sicherheit, Anerkennung, Erfolg oder andere Gefühle.

Bei welchen Zielen spürst du noch echte Begeisterung?

Diese Freude-Ziele sind es wert, verfolgt zu werden. Alle anderen kannst du streichen - sie würden dich nur enttäuschen.

Falls kaum oder keine Ziele übrig bleiben: Das ist völlig normal und zeigt nur, wie viele deiner bisherigen Ziele aus falschen Erwartungen entstanden sind.

In diesem Fall gehe zurück zur ersten Übung und spüre nochmals in dich hinein. Was würdest du wirklich gerne in der Welt erschaffen? Was würde dich total begeistern? Welche Träume hast du vielleicht schon lange begraben, weil sie "unrealistisch" erschienen?

Erlaube dir, groß zu denken. Du bist es wert.

Übung 5. Meine Freude-Ziele

Schreibe hier alle
Freude-Ziele auf.
Gehe durch jedes
deiner äußeren Ziele
und frage dich:
Würde ich das auch
aus purer Freude am
Tun verfolgen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Dein Top-Freude-Ziel

Du hast jetzt deine Freude-Ziele identifiziert.

Jetzt wählst du das eine aus, das dich am meisten begeistert. Was lässt dein Herz nur beim Gedanken daran höher schlagen?

Schaue dir deine Liste an und spüre in dich hinein: Bei welchem Ziel leuchten deine Augen auf? Bei welchem denkst du: "Das würde ich am liebsten sofort anfangen"?

Warum nur ein Ziel?

Fokus ist Energie. Und deine Energie ist kostbar.

Schreibe dein Top-Freude-Ziel hier auf:

.....

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

Übung 7. Die nächsten Schritte

Plane jetzt 3-5 kleine Schritte, die dich deinem Top-Freude-Ziel näherbringen. Kleine Schritte, die du in den nächsten Wochen umsetzen kannst. Denke daran: Du machst diese Schritte aus Freude, nicht aus Zwang. **Echte Freude-Ziele sollten sich leicht anfühlen - auch wenn sie herausfordernd sind.**

1

.....

.....

2

.....

.....

3

.....

.....

4

.....

.....

5

.....

.....

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

Bleib dran

Ziele verfolgen ist immer wieder ein spannender Prozess mit Höhen und Tiefen. Das ist völlig normal.

Wenn es schwierig wird: Erinnere dich daran, warum du dieses Ziel gewählt hast: aus purer Freude. Nicht weil du dich dadurch anders fühlen musst, sondern weil es dich begeistert.

Wenn du zweifelst: Gehe zurück zu den Übungen in diesem Workbook. Frage dich erneut: "Würde ich das auch aus reiner Freude am Tun verfolgen?" Falls die Antwort immer noch "Ja" ist, mach weiter. Falls nicht, ist es okay, das Ziel nochmals zu überprüfen oder ganz loszulassen.

Wenn du merkst, dass sich wieder falsche Erwartungen einschleichen: Das passiert. Du bist ein Mensch. Erkenne es, lächle darüber und erinnere dich an die Wahrheit: **Äußere Ziele können dir niemals innere Erfüllung geben. Aber sie können dir Freude beim Verfolgen schenken.**

Der größte Unterschied: Du verfolgst jetzt Ziele aus einem anderen Grund. Nicht um dich zu retten oder zu reparieren, sondern um zu erschaffen und zu erleben.

Das macht dich frei - frei, zu scheitern, frei zu gewinnen, und frei, einfach zu sein.



Ein paar persönliche Worte zum Schluss

Du hast dir Zeit genommen, über deine Ziele nachzudenken. Das machen nicht viele Menschen.

Die meisten hetzen von einem Ziel zum nächsten, ohne zu verstehen, warum sie eigentlich nie das erreichen, was sie sich so sehr wünschen.

Du weißt jetzt, dass äußere Ziele dir nicht die Gefühle geben können, die du suchst. Das ist eine wertvolle Erkenntnis.

Ich wünsche mir für dich, dass du ab jetzt nur noch die Ziele verfolgst, die dich wirklich interessieren und begeistern. Nicht weil du musst, sondern weil du willst.

Das macht einen riesigen Unterschied - für deine Motivation, für deine Zufriedenheit und für deine Ergebnisse.

Falls du noch tiefer gehen möchtest, habe ich auf der nächsten Seite ein paar Ideen für dich.

Alles Liebe
Silvia

Zum Reinhören

Mein Podcast Sinn.Voll.Anders. - hier teile ich regelmäßig Gedanken zu Zielen, Erfolg und warum vieles anders funktioniert, als wir denken.

Zum Vertiefen

E-Book "Die Umgekehrte Erfolgsformel" - warum die klassischen Erfolgsstrategien nicht mehr funktionieren und was stattdessen hilft.

Zum Dranbleiben

Fokus & Flow - eine Community mit regelmäßigen Calls, wenn du langfristig an deinen Zielen arbeiten möchtest.

Zum Reden

Kostenloses Klarheits-Gespräch - wenn du individuelle Unterstützung suchst und schauen möchtest, was alles für dich möglich ist.

©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