



ZIELEFRAGEN für 2021

Stell dir vor, es ist Ende des Jahres 2021 und du blickst zurück. Was hast du 2021 getan, damit du sagst, das war ein gutes Jahr? Was hat dich zum Strahlen gebracht?

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



BEZIEHUNGSZIELE IN CORONA-ZEITEN

Wie und durch was bist du mit wem in Kontakt gegangen?

Beispiel 1: Maria, Maren & Malte einen Brief, Karte oder eine Email schreiben

Beispiel 2: WhatsApp Spaziergang oder Zoom-Lunch Meeting vereinbaren

Beispiel 3: Komplimenten-Dusche mit Freunden vereinbaren

-
-
-
-



NEUES AUSPROBIEREN / LERNEN

Was wolltest du schon immer mal machen?

Beispiel 1: Via Tandem Sprache lernen

Beispiel 2: Walking anfangen

Beispiel 3: Schach lernen

Finde für dich attraktive Ziele. Passe sie flexibel den jeweiligen Gegebenheiten an

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

Welche Zwischenschritte sind notwendig, damit du dein Ziel angehen kannst?

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



BERUFLICHES ODER PRIVATES PROJEKT

Welches Projekt hast du beruflich oder privat umgesetzt? Wo bist du gewachsen?

Beispiel 1: Kompetenzziel: Kreativitätsmethode erlernt (Walt Disney, DesignThinking)
Beispiel 2: Persönlichkeitsentwicklungsziele (Selbstvertrauen stärken, Coaching buchen...)
Beispiel 3: Konfliktfähigkeit trainieren (Bsp. Kommunikationszeiten mit Partner vereinbaren)

Finde für dich attraktive Ziele. Passe sie flexibel den jeweiligen Gegebenheiten an

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

Welche Zwischenschritte sind notwendig, damit du dein Ziel angehen kannst?

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



WAS STÄRKT DICH?

Behalte das bei, was dir guttun oder bringe noch mehr davon in deinen Alltag.

Beispiel 1: Der tägliche Spaziergang
Beispiel 2: Tagebuch schreiben
Beispiel 3: Meditieren

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



ZUSTANDSZIELE

In welchem Zustand möchtest du abends den Tag abschließen und was hast du dafür getan, damit du das auch erreichst?

Zustandsziel: Zufriedenheit erreichen.	Handlungen:
Zielformulierung: Ich blicke zufrieden auf den Tag zurück	Projekt abgeschlossen, joggen gegangen, gutes Gespräch geführt

Viel Freude beim Finden deiner Ziele.