

Das Zukunftstraum- Arbeitsblatt

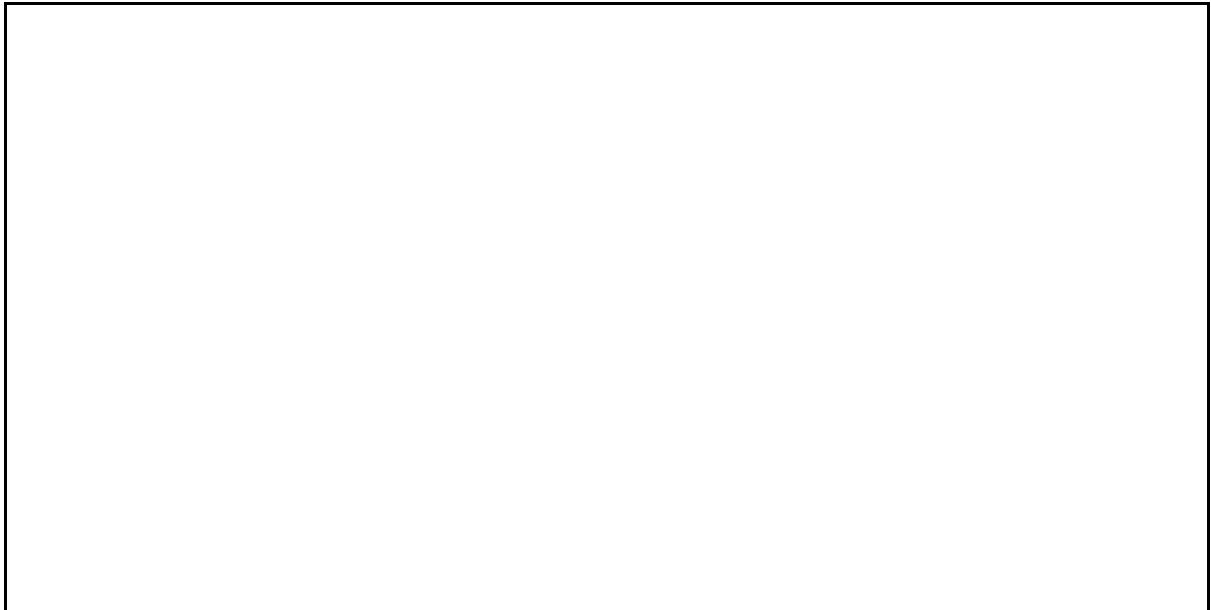


Das Zielbild entwickeln

Damit du gute und passende neue Glaubenssätze entwickeln beziehungsweise deine alten anpassen und verändern kannst, ist dein Ziel wichtig. Deshalb ist es jetzt an der Zeit, dir über deine Ziele klar zu werden, sie aufzuschreiben. Sie können groß, ja enorm sein: Think big, start small! Ich schlage dir vor, ein Arbeitsblatt für deinen »Zukunftstraum« zu erstellen, bei dem du konkret wirst, denn nur so kannst du in die Umsetzung kommen, kannst du deine Realität verändern und der werden, der du sein willst.

Schritt 1: Definition – wer bin ich jetzt?

Zuerst musst du dir darüber klar werden, wer du jetzt bist und wie dein Leben aussieht. Mach eine Bestandsaufnahme deines momentanen Lebens! Wobei fühlst du dich gut, wobei schlecht? Was fehlt dir? Was möchtest du loswerden? Was läuft gut, was läuft eher schlecht? Mit welchen Menschen umgibst du dich – fördern sie dich? Welchen Glaubenssätzen folgst du aktuell und wie behindern oder beflügeln sie dich? Welche erlernten Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster stehen dir im Weg? Erhebe den Ist-Zustand deines Lebens mit all seinen Schwächen und Stärken. Bist du in deiner Beziehung glücklich, aber unzufrieden im Beruf? Schreib es auf! Du kannst prima mit Menschen umgehen, bist aber eine Niete im Sport, obwohl du dir so sehr wünschst, sportlicher zu sein? Aufschreiben!

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their self-definition and current life assessment.

Schritt 2: Entwurf – wer will ich sein?

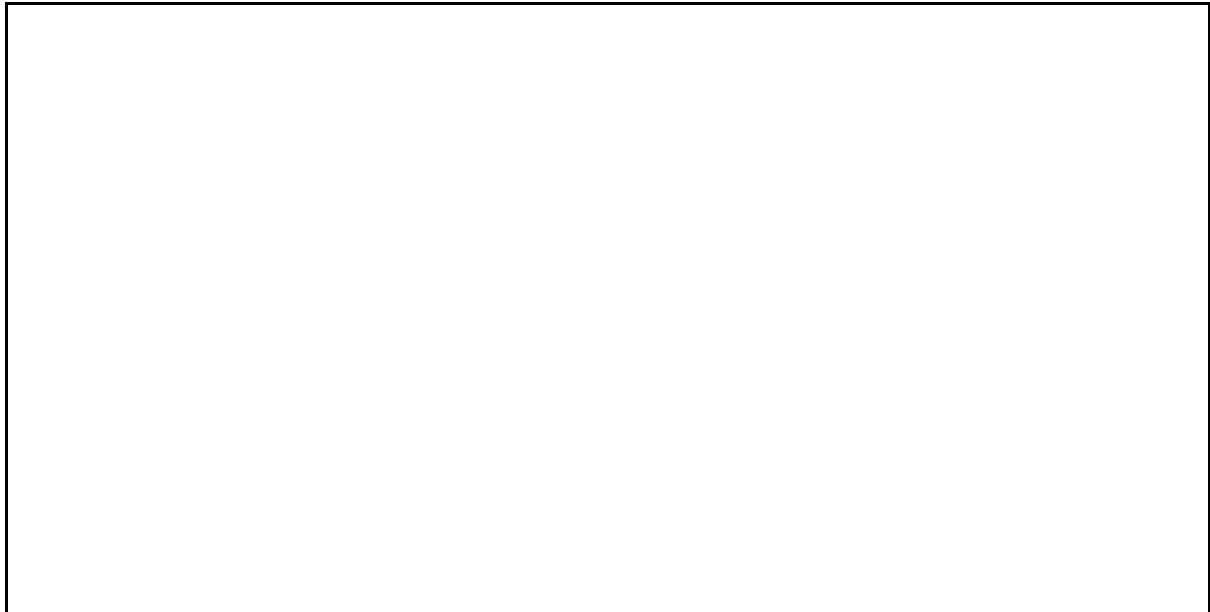
An diese Stelle gehört deine Zukunftsvision: Wer willst du künftig sein und wie soll dein Leben aussehen? Welche Ziele und welche Träume hast du? Schaffe deine Vision einer strahlenden Zukunft für dich. Dabei solltest du dich nicht von deinen Schwächen ablenken lassen, denn an denen kannst du arbeiten. Deine Vision sollte realistisch beziehungsweise erreichbar sein. »Ich will in sechs Monaten Millionär sein« wird sich vermutlich nicht realisieren lassen und wird dich nur frustrieren. Nein, ernsthaft: Lebensziele müssen genau wie die Ziele in Unternehmen zu erreichen sein. Steckt man sie zu hoch, ist man frustriert, weil man sie nicht erreicht. Werden sie zu niedrig angesetzt, langweilt man sich. In beiden Fällen leidet die Motivation. Überlege dir deine Vision gut: Was willst du wirklich erreichen? Welches Ziel ist dir wichtig genug, um es ernsthaft und langfristig zu verfolgen? Lass dich nicht von kurzfristigen Wünschen leiten wie »Ich will es denen im Büro mal so richtig zeigen«. Denn wenn du dich im Büro nicht wohl- oder unzulänglich fühlst, könnte es sein, dass es zum Beispiel daran liegt, dass du im falschen Beruf festsitzt, dass er weder deinen Neigungen noch deinen Fähigkeiten entspricht. Vielleicht hast du ihn nur ergriffen, um deinen Eltern einen Gefallen zu tun.



Schritt 3: Veränderung – was muss ich verändern?

In diesem Schritt musst du sozusagen den Abgleich zwischen Ist und Soll machen, also die Unterschiede, die Lücken zwischen deinem jetzigen Leben und deinem künftigen Wunschleben, deiner Vision herausfinden. Dadurch erkennst du, was du verändern musst. An welchen Stellen du ansetzen musst. Bist du momentan eine »Couch Potato« und

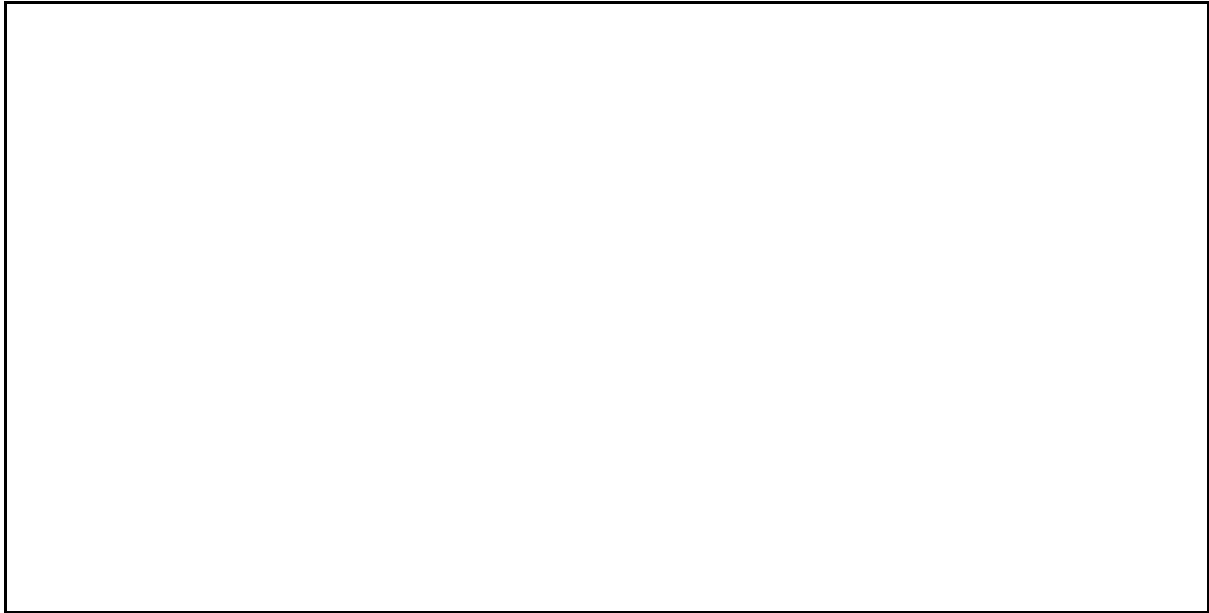
möchtest zum Fitness-Guru werden, fehlen vermutlich die Basics über Sport und Ernährung sowie Training. Bist du bereits ziemlich fit, treibst regelmäßig Sport und hast auch schon Kurse besucht, brauchst du vielleicht mehr Training oder mehr Wissen über die Zusammenhänge in deinem Körper, vielleicht einen Coach. Fitness-Guru zu werden ist wahrscheinlich nicht deine Zukunftsvision, aber du verstehst durch dieses Beispiel, worum es geht: Schreibe auf, was du ändern musst, damit du deine Vision erreichen kannst.



Schritt 4: Planung – welche Aufgaben habe ich?

Du weißt, was du erreichen willst und welche Veränderungen dafür notwendig sind. Jetzt musst du nur noch einen Plan dafür machen – je konkreter, desto besser! Und das Ganze natürlich schriftlich! Wenn wir etwas niederschreiben, erhält es automatisch einen höheren Wert, mehr Gewicht. Sei dir darüber im Klaren, dass der Plan durchdacht sein muss. Du wirst nicht alle notwendigen Veränderungen auf einmal oder in kürzester Zeit erreichen. Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut (Glaubenssatz! Hast du ihn erkannt?). Setze dir Meilensteine auf deinem Weg. Bemühen wir ein letztes Mal unseren Fitness-Guru. Wenn dein Ziel ist, an einem Marathonlauf teilzunehmen, könntest du folgende Meilensteine setzen: dir Zeit für das Training freischaufeln, dich in einem Studio anmelden, eine Laufanalyse machen lassen, einem Lauftreff beitreten, einen Halbmarathon laufen. Schreibe auf, wie du diese Etappenziele erreichen willst. Zeit für das Training freizuschaufeln könnte zum Beispiel bedeuten, mit deinem Chef oder/und deinem Partner zu sprechen, andere Freizeitaktivitäten zu reduzieren oder deinen inneren Schweinehund zu überwinden und jeden zweiten Tag um sechs Uhr aufzustehen, um zu trainieren. Es geht einfach darum,

dass dein Plan, wie du Veränderungen erreichen willst, ein Etappenplan und möglichst detailliert und konkret sein sollte.



Schritt 5: Umsetzung – wie komme ich ins tun?

Ins Tun, in die Umsetzung zu kommen, ist eines der schwierigsten Dinge überhaupt. 80 Prozent aller Strategieprojekte in Unternehmen scheitern an der Umsetzung. Viele unserer persönlichen Projekte und Vorsätze scheitern ebenfalls an der Umsetzung. Die Mechanismen unseres auf Energiesparen bedachten und deshalb veränderungsaversen Gehirns, auch der innere Schweinehund genannt, hast du ja bereits kennengelernt. Deshalb solltest du sehr genau überlegen, wie du in die Umsetzung deines Plans kommst und wie du es vermeidest, aufzugeben, wenn du auf Schwierigkeiten triffst. Mein wichtigster Rat: Schiebe die Umsetzung nicht auf die lange Bank – fang noch heute an! Hilfreich ist es, anderen von deinem Plan zu erzählen. Das stellt eine Art Verpflichtung dar. Such dir Unterstützer, Menschen, denen du zutraust, dir wenn nötig einen Schubs zu geben. Vielleicht findest du auch Gleichgesinnte, die am gleichen Punkt in ihrem Leben angekommen sind. Ihr könnt euch austauschen und gegenseitig motivieren. Es ist immer eine gute Idee, andere Standpunkte, Betrachtungs- und Herangehensweisen kennenzulernen. Darüber hinaus: Belohne dich selbst! Dafür bieten die Meilensteine eine gute Gelegenheit. Spendiere dir tolle Laufschuhe oder ein Wellness- Wochenende, wenn du den Halbmarathon geschafft hast. Es wird sicherlich Zeiten geben, in denen die Umsetzung deiner Pläne ins Stocken gerät. Das geht uns allen so. Wichtig ist, dass du nicht aufgibst, sondern dich wieder aufrappelst, wenn einmal etwas nicht geklappt hat oder du ein Etappenziel nicht erreichst. Vielleicht musst du auch einmal deinen gesamten Plan revidieren. Das ist nicht

weiter schlimm. Das Arbeitsblatt für deinen Zukunftstraum ist ein flexibles Instrument. Wenn sich die Rahmenbedingungen deines Lebens ändern, muss sich dein Plan anpassen lassen. Deine Vision, das Bild deines künftigen Lebens und der Person, die du sein willst, ist dabei der Nordstern, der dich leitet.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing or a written vision statement.

Ich wünsche dir von ganzem Herzen viele Erfolg bei der Umsetzung deines ganz persönlichen Zukunftstraums.