

---

## „Persönliche Ziele klären“

- Ziel**
- Persönliche Ziele finden, konkretisieren und Umsetzungsschritte planen
  - Systematische, persönliche Weiterentwicklung durchdenken und planen

**Gruppengröße** egal

**Dauer** Ca. 1 Stunde

**Material** Kopie der Arbeitsblätter für jeden Teilnehmer, Schreibzeug

**Ablauf** **Schritt 1: Ziele formulieren**

**Notieren Sie Ihre 10 wichtigsten Ziele/Wünsche!**

Leitfragen: Was möchte ich gern noch einmal machen? Was möchte ich beruflich erreichen? Was möchte ich privat erreichen? Was habe ich aus irgendwelchen Gründen, immer wieder verschoben, nicht gemacht?

Bitte beachten Sie, dass Ihre beruflichen und individuellen Ziele/Wünsche in einem ausgewogenen Verhältnis stehen und Sie die Ziele/Wünsche positiv formulieren (z.B. Bis zum ... habe ich meine offenen Themen der Promotion abgeschlossen / Ich habe bis zum ... eine Strategie für unsere Abteilung entwickelt / Ein fester Kundenstamm ist bis zum .. vorhanden und dient als sicheres Fundament / Ich habe 8 Wochen eine Rundreise durch Asien unternommen / ... )

Wählen Sie aus Ihrer Liste die für Sie fünf wichtigsten aus. Überlegen Sie nicht allzu lange und beachten Sie Ihren „Bauch“, ihre Emotionen.

- Z1
- Z2
- Z3
- Z4
- Z5

**Schritt 2: Ziele konkretisieren**

Nach den Folgenden Fragestellungen präzisieren die Teilnehmer ihre positiv formulierten Ziele

**Gehen Sie jedes Ziel ( von 1 bis 5 ) einzeln durch und legen Sie fest:**

**Z1 – Z5**

Was genau will ich erreichen?

In welchem Ausmaß/Grad möchte ich es erreichen? (Was konkret will ich erreichen?)

Mit wem?

Bis wann?

**Schritt 3: Ziele klären und überprüfen**

In dieser Phase überprüfen die Teilnehmer die persönliche Motivation zur Zielerreichung

**Gehen Sie jedes Ziel ( von 1 bis 5 ) einzeln durch und überprüfen Sie:**

**Z1 – Z5**

Was macht dieses Ziel für mich so erstrebenswert?

Warum ist mir dieses Ziel so wichtig?

Welche Konsequenzen (Kosten) hat es, wenn ich mich auf die Erreichung dieses

Zieles konzentriere (z. B. mit Blick auf Partner, Familie, Freunde, eigene Werte, Gesundheit usw.)?  
 Erscheint es mir nach diesen Überlegungen sinnvoll, an meiner ursprünglichen Zielformulierung etwas zu verändern?

**Schritt 4: Zielprioritäten setzen**

In diesem Schritt werden die präzisierten Zielvorstellungen priorisiert und aufeinander abgestimmt.

In welcher Rangfolge stehen meine persönlichen Ziele?  
 Welches Ziel hat für mich höchste Priorität?

Ziel	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5
Rang					

**Schritt 5: Zielressourcen**

**Gehen Sie Ihre Ziele im Einzelnen durch und überprüfen Sie:**

**Z1 - Z5**

Welche Ressourcen benötige ich, um dieses Ziel zu erreichen?

**persönliche** : z. B. Mut, Ausdauer, Energie, Selbstdisziplin, selbstbewusstes Auftreten, Wissen, Fertigkeiten

**soziale**: z. B. Unterstützung, Ermutigung durch andere Menschen?

**materiell-finanzielle, Zeit**

In welchen Situationen standen mir solche Ressourcen schon einmal zur Verfügung? Welche Erfahrungen habe ich damals gemacht?

Wie kann ich diese Erfahrungen für die Erreichung meiner Ziele fruchtbar werden lassen?

Konzentrieren Sie sich auf das Ziel, das für Sie höchste Priorität hat!

Was sind die nächsten Maßnahmen, die ich unternehmen muss, um mein Ziel zu erreichen?

Was sind ganz konkret die ersten Schritte, die ich gehen muss, um mich diesem Ziel zu nähern?

Was, wo, wie, mit wem beginne ich damit?

Es erfolgt keine Auswertung im Plenum

**Besondere Hinweise**

Den Teilnehmern fällt es zum Beginn der Aufgabenstellung schwer, eigene Ziele oder Wünsche zu finden. Hilfreich ist ein Brainstorming (alles, was einfällt aufschreiben ohne Begrenzung)

**Mögliche Stolpersteine**

**Kommentar**

Diese Übung habe ich eingesetzt bei Menschen, die extrem hohen Arbeitsbelastungen unterliegen und ihre persönlichen Themen und Ziele aus den Augen verloren haben („Ich arbeite immer nur“).

**Eigene Notizen** Kann auch als Hausaufgabe nach einem Coaching eingesetzt werden.

---

„Persönliche Ziele klären“

**Arbeitsblätter für die Teilnehmer**

**Schritt 1: Ziele formulieren**

**Notieren Sie Ihre 10 wichtigsten Ziele/Wünsche!**

Leitfragen: Was möchte ich gern noch einmal machen? Was möchte ich beruflich erreichen? Was möchte ich privat erreichen? Was habe ich aus irgendwelchen Gründen, immer wieder verschoben, nicht gemacht? Was habe ich angeschoben und nie verwirklicht?

Bitte beachten Sie, dass Ihre beruflichen und individuellen Ziele/Wünsche in einem ausgewogenen Verhältnis stehen und Sie die Ziele/Wünsche positiv formulieren (z.B. Bis zum ... habe ich meine offenen Themen der Promotion abgeschlossen / Ich habe bis zum ... eine Strategie für unsere Abteilung entwickelt / Ein fester Kundenstamm ist bis zum .. vorhanden und dient als sicheres Fundament / Ich habe 8 Wochen eine Rundreise durch Asien unternommen / ... )

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....
11. ....

---

**Wählen Sie aus Ihrer Liste die für Sie fünf wichtigsten aus. Überlegen Sie nicht allzu lange und beachten Sie Ihren „Bauch“, ihre Emotionen.**

**Z1** .....

**Z2** .....

**Z3** .....

**Z4** .....

**Z5** .....



synapse-web.com

---

**Schritt 2: Ziele konkretisieren**

**Gehen Sie jedes Ziel ( von 1 bis 5 ) einzeln durch und legen Sie fest:**

**Z1** .....

Was genau will ich erreichen?

In welchem Ausmaß/Grad möchte ich es erreichen?

Mit wem?

Bis wann?

**Z2** .....

Was genau will ich erreichen?

In welchem Ausmaß/Grad möchte ich es erreichen?

Mit wem?

Bis wann?

**Z3** .....

Was genau will ich erreichen?

In welchem Ausmaß/Grad möchte ich es erreichen?

Mit wem?

Bis wann?

**Z4** .....

Was genau will ich erreichen?

In welchem Ausmaß/Grad möchte ich es erreichen?

Mit wem?

Bis wann?

**Z5** .....

Was genau will ich erreichen?

In welchem Ausmaß/Grad möchte ich es erreichen?

Mit wem?

Bis wann?

---

### **Schritt 3: Ziele klären und überprüfen**

**Gehen Sie jedes Ziel ( von 1 bis 5 ) einzeln durch und überprüfen Sie:**

**Z1** .....

Was macht dieses Ziel für mich so erstrebenswert?

Warum ist mir dieses Ziel so wichtig?

Welche Konsequenzen (Kosten) hat es, wenn ich mich auf die Erreichung dieses Zieles konzentriere (z. B. mit Blick auf Partner, Familie, Freunde, eigene Werte, Gesundheit usw.)?

Erscheint es mir nach diesen Überlegungen sinnvoll, an meiner ursprünglichen Zielformulierung etwas zu verändern?

**Z2** .....

Was macht dieses Ziel für mich so erstrebenswert?

Warum ist mir dieses Ziel so wichtig?

Welche Konsequenzen (Kosten) hat es, wenn ich mich auf die Erreichung dieses Zieles konzentriere (z. B. mit Blick auf Partner, Familie, Freunde, eigene Werte, Gesundheit usw.)?

Erscheint es mir nach diesen Überlegungen sinnvoll, an meiner ursprünglichen Zielformulierung etwas zu verändern?

**Z3** .....

Was macht dieses Ziel für mich so erstrebenswert?

Warum ist mir dieses Ziel so wichtig?

Welche Konsequenzen (Kosten) hat es, wenn ich mich auf die Erreichung dieses Zieles konzentriere (z. B. mit Blick auf Partner, Familie, Freunde, eigene Werte, Gesundheit usw.)?

Erscheint es mir nach diesen Überlegungen sinnvoll, an meiner ursprünglichen Zielformulierung etwas zu verändern?

**Z4** .....

Was macht dieses Ziel für mich so erstrebenswert?

Warum ist mir dieses Ziel so wichtig?

Welche Konsequenzen (Kosten) hat es, wenn ich mich auf die Erreichung dieses Zieles konzentriere (z. B. mit Blick auf Partner, Familie, Freunde, eigene Werte, Gesundheit usw.)?

Erscheint es mir nach diesen Überlegungen sinnvoll, an meiner ursprünglichen Zielformulierung etwas zu verändern?

**Z5** .....

Was macht dieses Ziel für mich so erstrebenswert?

Warum ist mir dieses Ziel so wichtig?

Welche Konsequenzen (Kosten) hat es, wenn ich mich auf die Erreichung dieses Zieles konzentriere (z. B. mit Blick auf Partner, Familie, Freunde, eigene Werte, Gesundheit usw.)?

Erscheint es mir nach diesen Überlegungen sinnvoll, an meiner ursprünglichen Zielformulierung etwas zu verändern?

---

#### Schritt 4: Zielprioritäten setzen

In welcher Rangfolge stehen meine persönlichen Ziele?  
Welches Ziel hat für mich höchste Priorität?

Ziel	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5
Rang					

#### Schritt 5: Zielressourcen

Gehen Sie Ihre Ziele im Einzelnen durch und überprüfen Sie:

**Z1** .....

Welche Ressourcen benötige ich, um dieses Ziel zu erreichen?

**persönliche** : z. B. Mut, Ausdauer, Energie, Selbstdisziplin, selbstbewusstes Auftreten, Wissen, Fertigkeiten

**soziale**: z. B. Unterstützung, Ermutigung durch andere Menschen?

**materiell-finanzielle, Zeit**

In welchen Situationen standen mir solche Ressourcen schon einmal zur Verfügung? Welche Erfahrungen habe ich damals gemacht?

Wie kann ich diese Erfahrungen für die Erreichung meiner Ziele fruchtbar werden lassen?

**Z2** .....

Welche Ressourcen benötige ich, um dieses Ziel zu erreichen?

**persönliche** : z. B. Mut, Ausdauer, Energie, Selbstdisziplin, selbstbewusstes Auftreten, Wissen, Fertigkeiten

**soziale**: z. B. Unterstützung, Ermutigung durch andere Menschen?

**materiell-finanzielle, Zeit**

In welchen Situationen standen mir solche Ressourcen schon einmal zur Verfügung? Welche Erfahrungen habe ich damals gemacht?

Wie kann ich diese Erfahrungen für die Erreichung meiner Ziele fruchtbar werden lassen?

**Z3** .....

Welche Ressourcen benötige ich, um dieses Ziel zu erreichen?

**persönliche** : z. B. Mut, Ausdauer, Energie, Selbstdisziplin, selbstbewusstes Auftreten, Wissen, Fertigkeiten

**soziale**: z. B. Unterstützung, Ermutigung durch andere Menschen?

**materiell-finanzielle, Zeit**

In welchen Situationen standen mir solche Ressourcen schon einmal zur Verfügung? Welche Erfahrungen habe ich damals gemacht?

---

Wie kann ich diese Erfahrungen für die Erreichung meiner Ziele fruchtbar werden lassen?

**Z4** .....

Welche Ressourcen benötige ich, um dieses Ziel zu erreichen?

**persönliche** : z. B. Mut, Ausdauer, Energie, Selbstdisziplin, selbstbewusstes Auftreten, Wissen, Fertigkeiten

**soziale**: z. B. Unterstützung, Ermutigung durch andere Menschen?

**materiell-finanzielle, Zeit**

In welchen Situationen standen mir solche Ressourcen schon einmal zur Verfügung? Welche Erfahrungen habe ich damals gemacht?

Wie kann ich diese Erfahrungen für die Erreichung meiner Ziele fruchtbar werden lassen?

**Z5** .....

Welche Ressourcen benötige ich, um dieses Ziel zu erreichen?

**persönliche** : z. B. Mut, Ausdauer, Energie, Selbstdisziplin, selbstbewusstes Auftreten, Wissen, Fertigkeiten

**soziale**: z. B. Unterstützung, Ermutigung durch andere Menschen?

**materiell-finanzielle, Zeit**

In welchen Situationen standen mir solche Ressourcen schon einmal zur Verfügung? Welche Erfahrungen habe ich damals gemacht?

Wie kann ich diese Erfahrungen für die Erreichung meiner Ziele fruchtbar werden lassen?

**Konzentrieren Sie sich auf das Ziel, das für Sie höchste Priorität hat!**

Was sind die nächsten Maßnahmen, die ich unternehmen muss, um mein Ziel zu erreichen?

Was sind ganz konkret die ersten Schritte, die ich gehen muss, um mich diesem Ziel zu nähern?

Was, wo, wie, mit wem beginne ich damit?