

## Meine ZIELE - Meine WEGE

Nimm dir mit deinem Trainer eine Stunde Zeit, um die folgenden Fragen zu beantworten und zu notieren.  
Verwende die Skala 1-10 für deine Einschätzungen.  
Das könnte die Basis für eine erfolgreiche Zusammenarbeit sein.

1	<b>Wie sehen meine Ziele aus? Was möchte ich erreichen?</b> Notiere deine Ziele in allen Details. Wähle eine bildhafte Vorstellung und Sprache. Drücke Gedanken, innere Bilder, Gefühle und Filme aus.
2	<b>Wann möchte ich sie erreichen und in welchem Umfeld?</b> Notiere deinen Zeitrahmen und das Umfeld, in dem du das Ergebnis deiner Ziele erreichen und später zeigen willst.
3	<b>Woran merke ich körperlich und gefühlsmäßig, dass ich meine Ziele erreicht habe?</b> Stell dir vor, dass du deine Ziele schon erreicht hast. Wie sind dann deine Gefühle, deine Gedanken, deine Körperhaltung. Notiere alles exakt auf. Bewerte die Anziehungskraft auf der Skala von 1-10.
4	<b>Woran erkennt mein Umfeld, dass ich meine Ziele erreicht habe?</b> Was genau könnten sie bemerken, dass sich etwas bei dir verändert hat und verändert?
5	<b>Was treibt mich an, exakt diesen Weg zu wählen, um meine Ziele zu erreichen?</b> Schau in dich hinein und prüfe, welche Motive, welche Motivation dich auf diesem Weg antreiben würden, auch wenn der Weg zeitweise steinig wird. Prüfe, ob dies der passende Weg ist. Stell dir alles bildlich vor und notiere es exakt. Skala 1-10.
6	<b>Was wird sich verändern, wenn ich ab heute für meine Ziele kompromisslos trainiere?</b> Betrachte vor deinem inneren Auge sorgfältig Familie, Partner, Freunde, Arbeit, Schule, Uni, Freizeit u.a.. Was wird sich verändern? Was wird sich im Verhältnis zu jedem Einzelnen verändern, zu deinem Umfeld? Erstelle eine Liste: vorher/ab jetzt.
7	<b>Was möchte ich für meinen Weg zu meinen Zielen aufgeben oder ändern?</b> Neue Ziele und der Weg beanspruchen Zeit und Energie. Sie erfordern Veränderungen in deinem gewohnten Lebensrhythmus. Stell dir den Weg zu den Zielen bildhaft vor. Die Zeitspanne, der Zeitaufwand, Veränderungen u.a.. Betrachte deine bisherigen Abläufe, Gewohnheiten, Zeiteinteilungen. Notiere, was du bereit bist, für den Weg zu deinen Zielen zu ändern, aufzugeben oder dazu zu gewinnen. Erstelle eine Liste mit allen planbaren Änderungen. Vorher/ab jetzt.
8	<b>Will ich meine Ziele von 1 beibehalten oder ändern?</b> Jetzt ist es an der Zeit, Bilanz zu ziehen: Passen die Ziele zu mir? Passt der Weg zu meinen Zielen? Sind Ziele und Wege für mich realistisch, erreichbar und anziehend? Skala 1-10 einsetzen. Möchte ich die Ziele neu formulieren und abwandeln? Möchte ich den Weg, die Methoden ändern? Bin ich hier am richtigen Ort und mache ich die passenden Trainingsinhalte? Achte bei der Beantwortung dieser Fragen auf deine Gefühle und deine Gedanken.
9	<b>Will ich meine Ziele ändern? Will ich meinen Weg zu meinen Zielen ändern?</b> Wenn ja, dann wiederhole den Ablauf ab Spalte 1.
10	<b>Was sind meine endgültigen Ziele? Wie ist mein Weg zu meinen Zielen?</b> Notiere ggf. erneut. Bewerte Ziele und Weg mit der Skala 1-10.
11	<b>Wer kann mich auf dem Weg zu meinen Zielen unterstützen?</b> Ein Netzwerk von Menschen, wie Trainer, Partner, Freunde könnten dazu beitragen, dass dir der Weg zu deinen Zielen gelingt. Sag jedem exakt, wie und wann er dich unterstützen kann.
12	<b>Meine Ziel-Welt: Mentales Training</b> Was kann dich für das Erreichen deines Ziels motivieren, auch wenn es mal nicht so läuft? Welche Bilder? Welche Sätze? Welche Belohnungen? Finde zuhause einen Platz, wo du deine Zielbilder, deine Sätze, deine Motivatoren u.a. aufhängen kannst. „Bastle“ dir deine eigene Ziel-Welt. Sie soll bunt und attraktiv für dich sein. Gefühle lassen sich auch gut in Tierbildern, Pflanzenbildern, Symbolen u.a. ausdrücken. Schau dir deine Ziel-Welt immer wieder an und motiviere dich dadurch. Du setzt damit in deinem Körper neue Neuronale Vernetzungen in Gang. Durch das aktive, mentale Erleben der Ziel-Welt wird sich dein Körper und dein Geist auf deine Wünsche einstellen und dich auf deinem Weg unterstützen.
	<b>Trainingsplan für Mentales Training: Ziel-Welt täglich 5 Minuten intensiv mental erleben und genießen.</b> Nimm dir dafür Zeit, vertiefe dich in deine Ziel-Welt. Deine Neuronale Netze werden dadurch immer besser verknüpft. Du unterstützt die mentale Wegbereitung zu deinen Zielen. Wenn das Training stockt, es dir schwer fällt, wenn du einen Durchhänger hast. Akzeptiere, dass es so ist. Hadere nicht mit dir. Lass dich von deiner Ziel-Welt neu motivieren. Rede mit deinem Trainer darüber und besprecht Lösungen.
	<b>Trainingsplan mit Trainer: Die Etappenziele auf dem Weg zu deinen Zielen besprechen.</b> Dein Trainer bespricht mit dir deinen Trainingsplan mit attraktiven und erreichbaren Etappenzielen. Die Vorstellung, dass man für eine Bergbesteigung exakte Vorbereitung und sinnvolles Training braucht, bis man das Gipfelkreuz in einem Durchmarsch erreicht, ist logisch und hilfreich. Bespreche dich bei aufkommenden Problemen oder Änderungswünschen im Trainingsprozess zeitnah mit deinen Trainern. Zusammen findet ihr die passenden Lösungen.

G. Haberbusch 2020