

Meine Ziele

Weiteres Material zum Thema „Ziele verfolgen“ findest Du [hier](#) →



| Meine Ziele | Das hilft mir, meine Ziele zu erreichen |
|-------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Meine Ziele dieses Schuljahr

Weiteres Material zum
Thema „Ziele verfolgen“
findest Du [hier](#) →



| Meine Ziele | Denk- und Handlungsweisen | Ziel wann erreicht? |
|-------------|---------------------------|---------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Vertrag mit mir Selbst:

„Ich, _____ (Name), verfolge meine Ziele und setze konkrete Schritte (Denk- und Handlungsweisen) dafür um. Ich übernehme damit Verantwortung für meine eigene Entwicklung und meinen Erfolg, denn ich bin es mir Selbst wert.“

Datum, Unterschrift

Ziele verfolgen

Weiteres Material zum Thema „Ziele verfolgen“ findest Du [hier](#) →



| Ziel | Bedeutsamkeit | Handlungen |
|-------------------------------------|---|---|
| Welches Ziel möchte ich mir setzen? | Wie wichtig ist mir dieses Ziel? (auf einer Skala von 1-10: 1 = gar nicht wichtig, 10 = sehr wichtig) | Was tue ich, um mein Ziel zu erreichen? |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Ziele: Ziele setzen und erfolgreich werden!

Es ist erwiesen, dass Menschen erfolgreicher sind, wenn Sie Ihre Ziele aufschreiben.

Nutze dazu diese Tabelle und entwickle den Erfolgsmensch, der in dir steckt.

Weiteres Material zum
Thema „Ziele verfolgen“
findest Du [hier](#) →



| Ziel | Handlung | Symbol | Fortschritt | Erreichung |
|------------------------------------|--|--|--|--|
| Welches Ziel möchte ich erreichen? | Was denke und tue ich, um meinem Ziel näher zu kommen? | Überlege dir ein Symbol oder Zeichen für dein Ziel (z.B. grüner Kreis) und markiere damit die Tage im Logbuch an denen du etwas für dein Ziel getan hast | Male dieses Feld immer ein Stück mehr aus, wenn du deinem Ziel näherkommst. So siehst du deinen Fortschritt. | Du hast dein Ziel erreicht? Dann setze in dieses Feld einen Haken. Erledigt. Glückwunsch! Das fühlt sich gut an. |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Meine Ziele – Mit WOOP zum Erfolg

Erfolgreiche Menschen nutzen die WOOP-Methode (nach Gabrielle Oettingen), um ihre Ziele zu erreichen. Bei der WOOP-Methode werden die Ziele aufgeschrieben und visualisiert. Das bedeutet, dass Du Dir Deinen Erfolg im Kopf vorstellst, denn er beginnt mit den Gedanken in Deinem Gehirn. Welche Bilder entstehen? Wie fühlt sich das an? Stelle Dir die vier WOOP-Schritte immer wieder vor. Sie werden mit der Zeit beim Visualisieren immer einfacher nacheinander ablaufen. Du siehst Deinen Wunsch konkret als bestmögliches Ergebnis. Es folgen Szenarien, die Hindernisse hervorbringen. Darauf antwortest Du mit Deinem Plan: Handlungen, die zur Lösung beitragen. WOOP, WOOP!

Weiteres Material zum Thema „Ziele verfolgen“ findest Du [hier](#) →



| W | O | O | P | Strichliste |
|------------------------------------|--|--|--|---|
| Wish (Wunsch) | Outcome (Ergebnis) | Obstacle (Hindernis) | Plan (Plan) | |
| Welches Ziel möchte ich erreichen? | Wie wäre es, wenn ich das Ziel erreiche? | Welche Hindernisse stehen dem Ziel im Weg? | Wie kann ich diese Hindernisse überwinden? | Jedes Mal, wenn ich die 4 WOOP-Schritte visualisiert habe, mache ich einen Strich. Je öfter ich visualisiere, desto mehr entwickle ich eine erfolgreiche Denkweise. Das führt tatsächlich zu besseren Handlungen und mehr Erfolg. |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Tipp: Mache ein Zeichen (z.B. einen grünen Kreis) auf den Wochenseiten in Deinem Logbuch. Es erinnert Dich daran, auf diese WOOP-Seite zu schauen und Deine Ziele zu visualisieren. Denn was nutzen Deine tollen Ziele, wenn sie in Vergessenheit geraten? Schreibe Deine Ziele auch gerne ab und hänge sie dort auf, wo Du sie oft siehst. So erhöhst Du die Chance, dass Deine Ziele zur Wirklichkeit werden.