

"Alles ist erreichbar"  
 von Raymond Hull  
 ISBN-Nr. 3-499-16806-5  
 Winning  
 von Jack Welch  
 ISBN-Nr. 3-593-37767-5



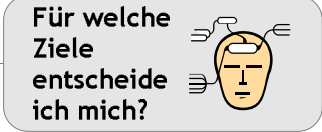
Kennen Sie Ihr Ziel für eine Aufgabe,  
 ist der Weg dahin schnell gelöst

- Planen Sie Ihre Ziele schriftlich
  - Setzen Sie sich Termine
  - Setzen Sie sich Zwischenziele/Meilensteine
- Realisation
  - Erstellen Sie eine Aktivitätenliste
  - Aktivitäten erledigen
- Kontrolle
  - Aktivitäten kontrollieren und ggf. nachbessern
- T U N Der Erfolg hat 3 Buchstaben



- Zeitschiene
  - langfristig (nächsten 10/20 Jahre)
  - mittelfristig (nächsten 5 Jahre)
  - kurzfristig (dieses Jahr)
- Arbeit und Leistung
- Körper/Gesundheit
- Kontakt/private Beziehungen
- Sinn- und Zukunftsfragen

**Zielsetzung**



- Die für Sie am wichtigsten sind
- Die Sie glücklich und zufrieden machen
- Ihre Herzenswünsche
- Ziele, die Sie auf alle Fälle erreichen wollen
- Welche Lebensrollen spiele ich (Partnerin, Mutter, Freundin etc.)
- Auf welche will ich mich zukünftig konzentrieren (max. 7 Stück)
- Analysieren Sie ggf. Präferenzmatrix verwenden



- S -pezifisch-konkret 😊 Ich will joggen
- M -essbar 😊 Ich werde 3 x wöchentlich 30 Min. joggen
- A -ls ob jetzt 😊 Ich j o g g e wöchentlich 3 x 30 Min.
- R -ealistisch 😊 Etwas das ich "selbst" erreichen kann und im Bereich des "Möglichen" liegt
- T -erminierbar 😊 Ich jogge ab dem "01. Juni 2005 bis zum 31.12.2005" 3 x wöchentlich 30 Min."