

## Eltern Goal Mapping Leitfaden

"Ein Kind, das sich ein einfaches Ziel setzen und es erreichen kann, wird zu einem Erwachsenen, der die Freude kennt, die Welt zu verändern." Linda & Richard Tyre

Goal Mapping: Die 7 magischen Schlüssel für Erfolg ist ein Programm für das ganze Gehirn, das speziell entwickelt wurde, um Kindern die Kunst des Zielsetzens und des positiven Denkens zu vermitteln. Die Prinzipien und Techniken des Programms werden durch die zentrale Analogie vermittelt, dass dein Unterbewusstsein mit einem magischen Flaschengeist verglichen wird und dass deine Ziele die Befehle des Flaschengeists sind.

Dieser **Leitfaden für Eltern** kann entweder allein verwendet werden oder, zur Erzielung optimaler Ergebnisse, in Verbindung mit dem Hörbuch "**Sam der magische Flaschengeist"** und dem dazugehörigen Workbook für Schüler "**Die 7 magischen Schlüssel für Erfolg"**.

### Die 7 magischen Schlüssel und Erklärungen für Eltern

Schlüssel 1: Du hast einen Flaschengeist und die Power, Magie zu schaffen. Dein Unterbewusstsein funktioniert wie ein Autopilot oder ein "magischer Geist" und hat die Power, dir zu helfen, ungeahnte Wunder zu vollbringen.

Schlüssel 2: Deine stärksten Gedanken und Gefühle werden zu den Befehlen an deinen Flaschengeist. Deine dominanten Gedanken und Gefühle, ob positiv oder negativ, werden zu Befehlen für deinen unterbewussten Autopiloten.

Schlüssel 3: Befehle deinem Geist, erfolgreich zu sein, indem du an das denkst, was du willst. Worauf auch immer du dich konzentrierst, dein Unterbewusstsein steuert es an. Konzentriere dich auf erfolgreiche Ergebnisse, und dein Unterbewusstsein wird dir zum Erfolg verhelfen.

Schlüssel 4: Der größte Erfolg ist, in Glück, Frieden und Fülle zu leben. Sich Ziele zu setzen, die dich glücklich machen, ist letztlich wichtiger als Ziele, die auf rein materielle Erfolge abzielen, denn ohne Glück werden alle anderen Formen des Erfolgs bedeutungslos.

Schlüssel 5: Du hast immer die Freiheit, deine Gedanken und Gefühle zu wählen. Wir können nicht alles, was im Leben geschieht, kontrollieren, aber wir haben immer die Freiheit, unsere Gedanken und Gefühle gegenüber dem, was geschieht, zu wählen. Wahre Reaktionsfähigkeit ist unsere Fähigkeit, unsere Antwort oder Einstellung zu wählen, und liegt immer in unserem Einflussbereich.

Schlüssel 6: Wähle glückliche Gedanken über dich selbst und sei dir gewiss, dass du gut genug bist.

Mache von deiner Freiheit Gebrauch, deine Gedanken zu wählen, und entwickle dein Selbstwertgefühl, indem du dich auf das konzentrierst, was richtig oder gut an dir ist.

Schlüssel 7: Lebe dein bestes Leben, indem du dir Ziele setzt.

Strebe nach deinem Besten, indem du sicherstellst, dass deine Gedanken über das, was du willst, stärker sind als das, was du fürchtest, und bleibe deinen Intentionen verpflichtet, indem du sie in Form einer Goal Map festhältst.



# Erschaffe das Leben deiner Träume in sieben einfachen Schritten

Mit Goal Mapping entwickelst du eine ermutigende Denkweise, eine gewinnende Einstellung und effektive Gewohnheiten, die zum Erfolg führen. Lies also weiter und lasse Goal Mapping deine Träume Wirklichkeit werden!



### Schritt 1: Träumen Was willst du erreichen

Wir alle träumen in Bildern. Genauso denken wir alle in Bildern. Auch wenn sich viele Menschen dessen nicht bewusst sind, entsteht in unserem Kopf ein Bild von dem, woran wir denken. Diese Bilder werden zu Befehlen an dein Unterbewusstsein für deine Zukunft. Der Ausgangspunkt für die Erschaffung des Lebens, das du leben möchtest, ist der Traum, dass du es bereits jetzt lebst. Lasse deine Gedanken freien Lauf. Du kannst alles tun, sein oder haben, was du dir wirklich wünscht. Schließe die Augen und stelle dir dein Leben genau so vor, wie du es dir wünscht. Mache nun eine Liste mit den Dingen, die du erreichen willst.



# Schritt 2: Ordnen Welche Ziele haben Priorität?

Betrachte deine Liste noch einmal und identifiziere dein Hauptziel: dasjenige, das, wenn es erreicht ist, automatisch zur Verwirklichung deiner anderen Ziele beitragen würde. Schreibe es persönlich, positiv und im Präsens formuliert in das mittlere Feld mit der Bezeichnung "Hauptziel" auf der Goal-Mapping-Vorlage für die linke Gehirnhälfte. Wähle nun vier weitere Ziele aus (idealerweise aus verschiedenen Bereichen deines Lebens) und schreibe sie in die Kästchen mit der Aufschrift "Nebenziel".



### Schritt 3: Zeichnen Übermittle dein Ziel an dein Unterbewusstsein

Jetzt ist es Zeit, richtig kreativ zu werden. Dies ist absolut notwendig, um deine rechte Gehirnhälfte zu stimulieren und die Ziele in deinem Unterbewusstsein zu verankern. Das Zeichnen und Malen ist die Sprache der rechten Gehirnhälfte. Es muss kein Meisterwerk sein - Strichmännchen oder einfache Symbole genügen auch - aber bitte verwende so viel Farbe wie möglich. Verwende die Goal Mapping Vorlage für die rechte Gehirnhälfte und platziere das Bild deines Hauptziels in der Mitte, mit Bildern oder Symbolen deiner Nebenziele auf beiden Seiten, wie im Beispiel links.



# Schritt 4: Warum Warum willst du dein Ziel erreichen?

Alle Gedanken sind gleich, bis Emotionen hinzukommen. Emotionen verleihen einem Gedanken seine Wirkung und dienen als Treibstoff für die Motivation. Wir werden nie durch Logik motiviert, sondern immer durch Emotionen. Der nächste Schritt besteht darin, die emotionalen Gründe zu ermitteln, warum du deine Ziele unbedingt erreichen musst, wie z. B. Liebe, Freiheit oder Familie. Schreiben Sie diese Gründe in die Kästchen mit der Aufschrift "Warum", und malen Sie dann wie zuvor Bilder.



### Schritt 5: Wann Definiere deine Zeitachse

Ziele ohne Datum sind nur Wünsche und verlieren die Magie des Engagements und der Verpflichtung. Wähle ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Mut und Bedacht bei der Wahl eines Datums für dein Ziel. Sobald du das Erreichungs-Datum Ziels festgelegt hast, schreibe es in das Feld unter deinem Hauptziel und dann das heutige Datum in das Feld am unteren Rand der Seite.

Die beiden parallelen Linien, die die Daten miteinander verbinden, bilden deine **Zeitachse**.



### Schritt 6: Wie Was musst du unternehmen?

Bestimme nun die **Handlungen**, die notwendig sind, um dein Ziel zu erreichen, wie z. B. studieren, sparen oder neue Fertigkeiten erlernen. Ordne sie auf den Ästen an, die von der rechten Seite der Zeitachse ausgehen, wobei diejenigen, mit denen du am frühesten beginnen kannst, ganz unten stehen.



### Schritt 7: Wer Wähle die Personen oder Organisationen, die dich unterstützen können

Jedes Ziel erfordert mit ziemlicher Sicherheit die Hilfe oder Unterstützung anderer. Egal, ob es sich um Familie, Freunde oder Experten handelt, die Chancen stehen gut, dass du Hilfe brauchst, um dein Ziel zu erreichen. Sobald dir die Personen eingefallen sind, deren Hilfe du möglicherweise brauchst, schreibe ihre Namen auf die Äste auf der linken Seite der Zeitachse. Platziere den Namen der Person immer gegenüber dem Schritt, bei dem du Hilfe benötigst.

Sobald deine Goal Map fertig ist, schaue sie dir jeden Morgen einige Augenblicke lang an, um sie in deinem Unterbewusstsein zu verankern



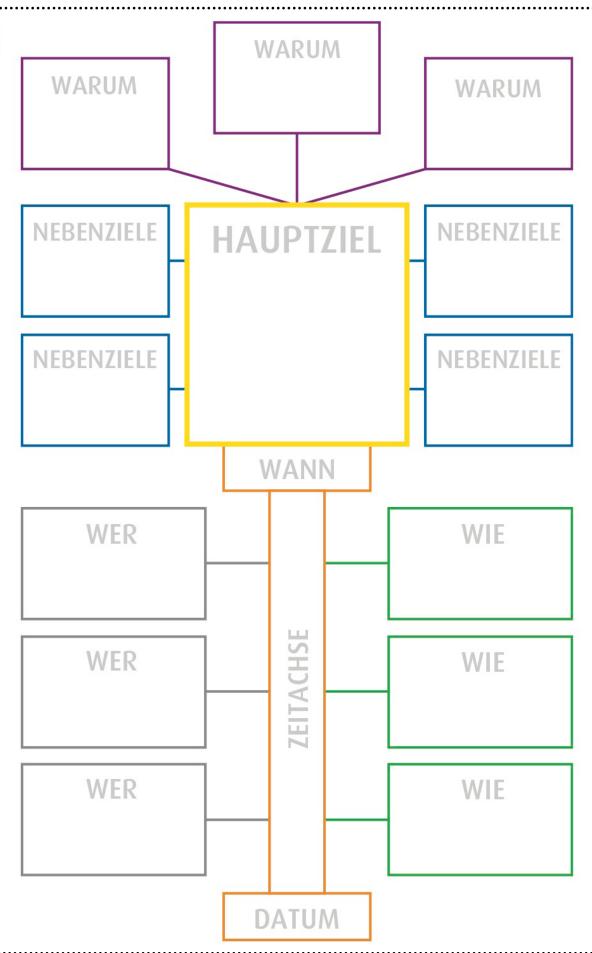
Verwenden **Goal Mapping**, um deine Ziele in **Worten** und **Bildern** zu formulieren, und befehle deinem Flaschengeist, deine Träume wahr werden zu lassen. Und denke daran: Denke an das, was du willst, nicht an das, was du fürchtest!

Meine Wünsche sind:



# Brian Mayne's GOal MAPPING

# Goal Mapping Vorlage für die linke Gehirnhälfte (Wörter)





# Goal Mapping Vorlage für die rechte Gehirnhälfte (Bilder)

