



Folgen Sie den 7 Schritten und leben Sie das Leben Ihrer Träume!

1. Schritt: Träume

Was wollen Sie erreichen?

Wir alle träumen in Bildern und denken sogar in Bildern. Jeder Gedanke wird zu einem Bild, was den meisten Menschen aber gar nicht bewusst ist. Bilder aktivieren sowohl unsere rechte Gehirnhälfte als auch das Unterbewusstsein! Alles vom Menschen künstlich Geschaffene entstand als erstes in Gedanken als Bild in dessen Kopf! Das Träumen ist deshalb der erste Schritt, etwas in Ihrem Leben zu verändern. Beim Träumen ist alles möglich. Sie können machen was bzw. sein wer Sie wollen. Schließen Sie jetzt Ihre Augen und stellen Sie sich Ihr Leben genau so vor, wie Sie es leben wollen. Schreiben Sie anschließend alles auf, was Sie erreichen wollen.

2. Schritt: Ordnen

Welche Ziele haben Vorrang?

Nachdem Sie alle Ihre Träume aufgeschrieben haben, setzen Sie Ihr Hauptziel fest. Dieses ergibt sich daraus, dass es das Erreichen der anderen Ziele mit einschließt. Schreiben Sie es **persönlich, positiv und im Präsens** formuliert in das hierfür vorgesehene gelbe Quadrat der „Vorlage für die linke Gehirnhälfte“ mit der Aufschrift „**Hauptziel**“. Danach wählen Sie vier weitere Ziele aus verschiedenen Lebensbereichen, schreiben diese **persönlich, positiv und im Präsens** formuliert in die vier dafür vorgesehenen Rechtecke für die „**Nebenziele**“.

3. Schritt: Malen

Senden Sie Ihre Ziele an Ihr Unterbewusstsein!

Jetzt ist es Zeit, richtig kreativ zu werden. Durch das Aufschreiben und Ordnen der Ziele haben Sie Ihre linke Gehirnhälfte angesprochen. Durch das Malen aktivieren Sie Ihre rechte Gehirnhälfte und Ihr Unterbewusstsein! Im dritten Schritt stellen Sie sich Ihr Ziel so genau wie möglich vor und malen es auf. Dabei ist es vollkommen in Ordnung, Strichmännchen oder andere einfache Symbole zu verwenden, denn es muss kein Meisterwerk werden. Viel wichtiger ist es, dass Ihre Bilder möglichst bunt sind. Malen Sie die Bilder jetzt auf die „Vorlage für die rechte Gehirnhälfte“. Das Hauptziel kommt in den mittleren, gelben Kreis, die Nebenziele rechts und links neben den Kreis, wie das unten stehende Beispiel zeigt.

4. Schritt: Warum

Warum wollen Sie Ihr Ziel erreichen?

Alle Gedanken sind gleich, bis Gefühle hinzu kommen. Emotionen **motivieren Sie am stärksten!** Es sind Gefühle, die uns motivieren, etwas zu tun, nicht die Logik. Deshalb schreiben Sie als nächstes

Ihre emotionalsten Gründe auf, warum Sie Ihr Hauptziel erreichen müssen. Das können ganz unterschiedliche Gründe sein, wie **Liebe, Freiheit** oder **Familie**. Schreiben Sie diese dann in die dafür vorgesehenen Rechtecke für das „**Warum**“ und malen Sie Ihre Gründe anschließend auf die Vorlage.

5. Schritt: Wann

Setzen Sie sich Ihre zeitliche Frist!

Ziele ohne Datum bleiben Wünsche und werden als solche eher zufällig erfüllt. Außerdem schafft ein Datum für Sie eine gewisse Ernsthaftigkeit und Verbindlichkeit. Von daher ist es wichtig, dass Sie das Datum festlegen, bis wann Sie Ihr Hauptziel erreicht haben. Das Datum sollte Sie einerseits anspornen, andererseits aber auch erreichbar sein. Sobald Sie Ihr „**Ziel-Datum**“ festgelegt haben, schreiben Sie es in den Kreis unter Ihrem Hauptziel und das heutige Datum (Start-Datum) in den Kreis am Seitenende. Die beiden parallel verlaufenden Linien zwischen den beiden Kreisen symbolisieren die Zeitschiene, Ihre Frist.

6. Schritt: Wie

Was müssen Sie unternehmen?

Nun überlegen Sie sich bitte, **was Sie tun müssen**, um Ihr Hauptziel zu erreichen. Müssen Sie studieren oder sparen oder benötigen Sie bestimmte Fähigkeiten? Schreiben Sie die drei wichtigsten Punkte, auf die dafür vorgesehenen Linien rechts neben der Zeitschiene in zeitlicher Reihenfolge von unten nach oben, auf. Anschließend malen Sie diese auch wieder rechts neben die Zeitachse.

7. Schritt: Wer

Wählen Sie Personen oder Organisationen aus, die Sie dabei unterstützen!

Die Erfahrung zeigt, dass wir zum Erreichen größere Ziele die Unterstützung anderer brauchen. Denken Sie dabei an Menschen aus Ihrem privaten Umfeld (Familie, Freundeskreis) oder an einen Coach. Schreiben Sie jetzt die entsprechenden Personen oder Unternehmen zu den jeweiligen „**WIEs**“ links neben der Zeitschiene auf und malen Sie sie auch wieder links der Zeitschiene auf die vorgesehene Vorlage. Bitte unterschreiben Sie Ihre Goal Map, sobald sie fertig gestellt ist. Schauen Sie sich Ihre Goal Map jeden Morgen einige Minuten lang an, um Sie in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern.



3 Schritt MALEN

4 Schritt WARUM

5 Schritt WANN

6 Schritt WIE

7 Schritt WER



