

Zum Erfolg gibt es keinen Lift,
Sie müssen die TREPPE benutzen (Oesch).

Ziel

E für **ERREICHBAR:**
Denken Sie an **erfolgreiche Situationen**, das leistet große mentale Überzeugungsarbeit und ist Balsam für das Selbstvertrauen. Aktivieren Sie Ihre Erfolgsgefühle!!

P für **PRÄZISE:**
Welche **Fähigkeiten, Materialien, finanzielle Mittel, Unterstützungen, Zeitfenster** usw., sind für den Weg zum Ziel notwendig. Das Verhältnis zwischen **Zielsetzung und Leistungsaufwand** muss stimmen.

P für **PERSÖNLICH:**
Denken Sie an den **persönlichen Nutzen**, wenn Sie das Ziel erreichen und befassen Sie sich auch mit den **Nachteilen**, bei **Nichterreichen** Ihres Ziels. Außerdem kann auch ein **Ziel Nachteile haben**, denn so manches muss vielleicht dafür „**geopfert**“ werden.

E für **EINSATZ:**
Der beste **Treibstoff** ist das **TUN**: nicht in einem Monat, nicht in einer Woche, sondern **JETZT!!**
Stellen Sie sich daher die Fragen: „*Was bin ich, **bei nächster Gelegenheit**, bereit zu tun? Welche **sofortigen Handlungen** bringen mich meinem Ziel einen Schritt näher?*“

R für **REALISTISCH:**
Zu **große Ziele frustrieren, unbedeutende sind unattraktiv und Ziele auf die Sie persönlich keinen Einfluss** haben sind zum Scheitern verurteilt. Sie müssen sich immer fragen, wo stehe ich gerade und wo will ich hin. **Wenn Sie wissen was Sie wollen**, haben Sie die wesentlichen Voraussetzungen für Zufriedenheit, Erfolg und ein selbstbestimmtes Leben.

T für **TERMIN:**
Ein Ziel ohne Termin ist nur ein Wunsch. Halten Sie daher Ihr Ziel, **mit allen wichtigen Details, schriftlich fest**, denn nur so ist es **wirklich messbar**. Planen Sie den Zeitpunkt für die Erfüllung eher großzügig. **Formulieren Sie Ihr Ziel so, als hätten Sie es bereits erreicht**. Das gibt Kraft und Energie, vor allem in Phasen der Entmutigung oder wenn Sie nahe am Aufgeben wären.