

MONEY MINDSET

Ein Onlineprogramm, um negative Glaubenssätze und
Blockaden zu lösen und Dich für höhere Umsätze und mehr
Fülle im Leben zu öffnen

MODUL 3

LEKTION 3

ZIELE SETZEN



MONEY MINDSET

Ziele setzen

Wir sind ja dabei, beide Gehirnhälften zu aktivieren, um das volle Potential Deines Gehirns zu nutzen. Deine inneren Bilder werden wir jetzt noch konkreter in Worte fassen, indem wir daraus ZIELE machen.

Wir fangen mit einer wichtigen Übung an, die sich auch an das Visualisieren anschließt. Diese Übung hilft Dir, Dich auf das Wesentliche zu fokussieren. Wiederhole es täglich, erinnere Dich an Deine Ziele und visualisiere sie.

Sei geduldig und gib nicht auf, wenn die Ziele und die Visionen sich nicht sofort manifestieren!

4.1. Übung, um Visualisierungen zu erfassen und Ziele zu setzen

SCHRITT 1

Fülle die Felder hier unten auf Deine Weise aus. Trau Dich zu schreiben, was Du möchtest.

BUSINESS/ SELBSTSTÄNDIGKEIT

Kurzfristig möchte ich mit meiner Selbstständigkeit erreichen...	Längerfristig möchte ich mit meiner Selbstständigkeit erreichen...	Meine Lebensziele im Bereich meiner Selbstständigkeit sind...
------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

FINANZEN

Kurzfristig möchte ich mit meinen Finanzen erreichen...	Längerfristig möchte ich mit meiner Finanzen erreichen...	Meine Lebensziele im Bereich Finanzen sind...
---------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------

MONEY MINDSET

LIFESTYLE

Kurzfristig möchte ich mit meinem Lifestyle (wie ich lebe, was ich besitze, was ich tue, was ich genieße) erreichen...	Längerfristig möchte ich mit meinem Lifestyle (wie ich lebe, was ich besitze, was ich tue, was ich genieße) erreichen...	Meine Lebensziele im Bereich Lifestyle sind...
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------

BEZIEHUNGEN

Kurzfristig möchte ich mit meinen Beziehungen (Familie, Freunde) erreichen...	Kurzfristig möchte ich mit meinen Beziehungen (Familie, Freunde) erreichen...	Meine Lebensziele im Bereich Beziehungen (Familie, Freunde) sind...
-------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------

GESUNDHEIT

Kurzfristig möchte ich im Bereich Gesundheit/ Fitness erreichen...	Längerfristig möchte ich im Bereich Gesundheit/ Fitness erreichen...	Meine Lebensziele im Bereich Gesundheit/ Fitness sind...
--------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------



MONEY MINDSET

SCHRITT 2

Schreibe die 3 wichtigsten Ziele in Bezug auf Dein Business/ Selbstständigkeit auf für:

Ziel Nr. 1: in diesem Jahr:	Ziel Nr. 2: in diesem Jahr:	Ziel Nr. 3: in diesem Jahr:
in fünf Jahren:	in fünf Jahren:	in fünf Jahren:



MONEY MINDSET

Fortsetzung SCHRITT 2

Beende diese Visualisierungsübung damit, Dich an Deine „Ecksteine“ zu erinnern, Deine positiven Eigenschaften, die Dir helfen werden, Deine Ziele zu erreichen. Mit anderen Worten, eine kurze Affirmation:

Folgende Stärken und Fähigkeiten helfen mir, meine Ziele zu erreichen:

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

SCHRITT 3

Lese, visualisiere und erinnere Dich an diese Ziele und Fähigkeiten, morgens und abends, min-destens 21 Tage lang für jedes Ziel, am Besten jeden Tag.

Zu diesem/n Zeitpunkt/en werde ich täglich mit der Visualisierung arbeiten:

Um _____ Uhr, für _____ Minuten

Um _____ Uhr, für _____ Minuten

Sei positiv gegenüber dem, was passiert. Vielleicht entwickeln sich Dinge nicht genau so, wie Du es Dir vorgestellt hast, aber es werden neue Ideen und Möglichkeiten für Dich auftauchen.

MONEY MINDSET

4.2. SMARTE Ziele setzen

Die sogenannten „SMART“-Ziele sind schon lange im Umlauf und es gibt einen guten Grund dafür – sie funktionieren sehr gut als Unterstützung bei der Zielformulierung.

SMART bedeutet, dass die Ziele

Spezifisch

Messbar

Akzeptiert

Realistisch

Terminiert

sein sollen

Wenn unsere Ziele einfach nur ein diffuses Bild im Kopf sind, ist es schwieriger die erforderlichen Schritte für die Zielerreichung zu sehen. Uns muss es klar und deutlich sein, damit wir es in konkrete Handlungen umsetzen können.

Das Bild, entspannt an einem sonnigen Strand zu liegen, mit 10 Millionen auf dem Konto, ist natürlich ein schönes Bild, aber – wie sind wir dahin gekommen?

Welche Schritte gab es davor?

Wir werden jetzt anhand Deiner Visualisierung und Beschreibungen, konkrete Ziele formulieren und einen Plan erstellen, um sie auch zu erreichen.

Bei der vorherigen Übung hast Du einige Eindrücke von Deiner Visualisierung erfasst. Jetzt werden wir uns auf die drei wichtigsten Ziele in Deiner Selbständigkeit fokussieren und sie konkreter als SMART-Ziele erfassen:

MONEY MINDSET

Überschrift Ziel Nummer 1 _____

Formuliere Dein Ziel so spezifisch wie möglich. Was GENAU möchtest Du dieses Jahr erreichen? Mein Ziel ist.....

Das ist der Grund, warum ich dieses Ziel erreichen möchte:

So werde ich merken, dass ich mein Ziel erreicht habe (so kann ich es „messen“, bzw. das wird anders sein)

So werden andere merken, dass ich mein Ziel erreicht habe:

Um das Ziel zu erreichen, sind eventuell auch Veränderungen in meinem Leben notwendig. Ich bin bereit, diese Veränderungen zu akzeptieren, weil.....

MONEY MINDSET

Dieses Ziel ist absolut realistisch, weil...

Bis zum _____ werde ich dieses Ziel erreicht haben.

Das werde ich diesen Monat tun, um dieses Ziel zu erreichen:

Das werde ich diese Woche tun, um dieses Ziel zu erreichen:

Das werde ich morgen tun, um dieses Ziel zu erreichen:



MONEY MINDSET

Überschrift Ziel Nummer 2 _____

Formuliere Dein Ziel so spezifisch wie möglich. Was GENAU möchtest Du dieses Jahr erreichen? Mein Ziel ist.....

Das ist der Grund, warum ich dieses Ziel erreichen möchte:

So werde ich merken, dass ich mein Ziel erreicht habe (so kann ich es „messen“, bzw. das wird anders sein)

So werden andere merken, dass ich mein Ziel erreicht habe:

Um das Ziel zu erreichen, sind eventuell auch Veränderungen in meinem Leben notwendig. Ich bin bereit, diese Veränderungen zu akzeptieren, weil.....



MONEY MINDSET

Dieses Ziel ist absolut realistisch, weil...

Bis zum _____ werde ich dieses Ziel erreicht haben.

Das werde ich diesen Monat tun, um dieses Ziel zu erreichen:

Das werde ich diese Woche tun, um dieses Ziel zu erreichen:

Das werde ich morgen tun, um dieses Ziel zu erreichen:



MONEY MINDSET

Überschrift Ziel Nummer 3 _____

Formuliere Dein Ziel so spezifisch wie möglich. Was GENAU möchtest Du dieses Jahr erreichen? Mein Ziel ist.....

Das ist der Grund, warum ich dieses Ziel erreichen möchte:

So werde ich merken, dass ich mein Ziel erreicht habe (so kann ich es „messen“, bzw. das wird anders sein)

So werden andere merken, dass ich mein Ziel erreicht habe:

Um das Ziel zu erreichen, sind eventuell auch Veränderungen in meinem Leben notwendig. Ich bin bereit, diese Veränderungen zu akzeptieren, weil.....

MONEY MINDSET

Dieses Ziel ist absolut realistisch, weil....

Bis zum _____ werde ich dieses Ziel erreicht haben.

Das werde ich diesen Monat tun, um dieses Ziel zu erreichen:

Das werde ich diese Woche tun, um dieses Ziel zu erreichen:

Das werde ich morgen tun, um dieses Ziel zu erreichen:



MONEY MINDSET

4.3. Next Steps

Meine To-do-Liste für die kommende Woche:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Meine To-do-Liste für den kommenden Monat:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Trage alle Aktivitäten in Deinen Kalender ein damit du ganz genau weißt, WANN Du sie ausführen sollst.

Viel Erfolg!

