

Übungsblatt Design des Zielzustandes Ökocheck

Schritt 1: Ziel

Formuliere dein Ziel

Schritt 2: Zielbild entwickeln

- Überlege dir, wie dein Leben aussieht, wenn du dein Ziel erreicht hast.
- Welche Dinge kommen in ein Leben, wenn du dieses Ziel erreichst?
- Welche Menschen treten in dein Leben oder gehen, wenn du dein Ziel erreichst?
- Wie ändern sich die Orte?
- Welche Bilder entstehen wenn du an dein Ziel denkst? Was tust du da? Wie ändern sich deine Aktivitäten?
- Welche Fähigkeiten hast du dort entwickelt?
- Welche Werte haben sich verändert?
- Welche Glaubenssätze sind dazugekommen, welche nicht mehr gültig?
- Welche Rollen haben sich verändert?
- Welche Ziele wirst du dort haben?
- Welche Mission wirst du dort für dich gefunden haben?
- Welcher Bezug ist zu deiner Familie entstanden?
- Wie hat sich Partnerschaft verändert?
- Wie steht es dort mit deiner Gesundheit?
- Wie hat sich deine Spiritualität verändert?

Schritt 3: Zielbild prüfen

Was ist der Vorteil, wenn du dieses Ziel erreichst?

Was ist der Nachteil, wenn du dieses Ziel wirklich erreichst?

Welche „Nebenwirkung“ hat die Erreichung dieses Zieles?

Adaptiere dein Zielbild, falls das notwendig ist.

Schritt 4: Go for it!

Besorge dir Papier und Buntstifte und zeichne dein Zielbild. Vergiss allerdings dabei jeden Anspruch auf Perfektion!