

Ziele setzen und realisieren - Ihr persönliches Selbst-Management

Haben Sie persönliche Visionen? Erreichen Sie Ihre Ziele? Wie steht es um Ihr persönliches Zeit-Management? Dieser Leitfaden führt Sie in ein leicht nachvollziehbares Selbst-Management ein. Alles was Sie brauchen, ist ein wenig Zeit und Offenheit. Der Weg zum Erfolg steht Ihnen dann offen.

Rasanter Wandel und Wachstum der Wirtschaft, grosser Leistungsdruck und eine hohe Arbeitsfluktuation, so zeigt sich das heutige Weltbild. Der Mensch steht vor immer grösseren Herausforderungen und muss lernen mit den Veränderungen umzugehen.

Wer weiss, wer er ist, was er kann und wohin er gehen möchte kann pro-aktiv mit den wachsenden Herausforderungen umgehen. Er gewinnt Sicherheit, Stabilität, Zufriedenheit und Verständnis. Persönlichkeits- und Potentialanalysen sind eine sehr gute Möglichkeit zur Standortbestimmung. Empfehlenswert sind Analysen, welche auf Farben, Symbole und Bilder beruhen, welche für den Verstand kaum durchschaubar sind. Sie zeigen ein objektives unverfälschtes Bild auf.

Anleitung zum persönlichen und beruflichen Erfolg

1. Standortbestimmung auf persönlicher und beruflicher Ebene
2. Persönliche und berufliche Visionen und Ziele festlegen
3. Potential entwickeln mit Hilfe von Massnahmen
4. Langfristigen Erfolg sichern durch Ausdauer und Geduld
5. Zufriedenheit und Wohlbefinden durch persönlichen Leadership
6. Projekte abschliessen und Erfolge feiern

1. Schritt: Standortbestimmung auf persönlicher und beruflicher Ebene

Eine erste Standortbestimmung kann auch mittels persönlicher

Reflektion durchgeführt werden. Die nachfolgenden Fragen unterstützen Sie dabei. Beantworten Sie sie schriftlich:

- Wo stehen Sie im Moment?
- Wo wollen Sie hingehen?
- Wie zufrieden sind Sie auf einer Skala von 0-10 in den Bereichen Job, Familie/Partnerschaft und persönlich?
- Wo liegen Ihre Fähigkeiten?
- Was macht Sie einzigartig (USP)?
- Was für Eigenschaften möchten Sie ablegen?
- Leben Sie das, was Ihnen wirklich Spass macht?
- Wer bestimmt, wohin Sie gehen und was Sie glücklich macht?

Ein ganzheitliches Selbst-Management umfasst die spirituelle -, die mentale -, die Gefühls-, die emoti-

onale -und physische Ebene. Welche Ebenen leben Sie und welchen schenken Sie Beachtung?

2. Schritt: Persönliche und berufliche Visionen und Ziele festlegen

In dieser Phase werden persönliche und berufliche Visionen und Ziele entwickelt. Oftmals bestehen Ideen bereits als Gedanken oder Bilder. Sie müssen nur noch konkretisiert und festgehalten werden. Nehmen Sie sich deshalb einen Moment Zeit und definieren Sie Ihre Visionen für die verschiedenen Lebensbereiche schriftlich. Schriftlichkeit schafft Verbindlichkeit.

90% des Menschens ist unbewusst. Das Unterbewusstsein des Menschens reagiert nicht auf Verneinungen. Definieren Sie Ihre Zielformulierungen gemäss folgenden Punkten:

- motivierend (kraftvoll und anziehend)



Ebenen der Persönlichkeit

1. Spirituelle Ebene

Sie ist die Ebene der Visionen und Ideen. Es ist der Bereich des unsichtbaren, abstrakten und unfassbaren. Deshalb fehlt vielen Menschen das Vertrauen in diese Ebene. Im Kinofilm das «Fünfte Element» wird sie als die Liebe bezeichnet.

2. Mentale Ebene

Die Mentale Ebene ist die Sachebene. Sie wird dem Verstand des Menschens zugeordnet. Vor allem Manager und Studierende nutzen diesen Bereich tagtäglich und bilden ihn durch gezielte Fachausbildungen weiter. Hier wird geplant, organisiert und strukturiert.

3. Werte Ebene

Die Ebene der Werte ist die Flamme, der Antrieb im Brustzentrum jedes Menschens. Werte wirken motivierend und zeigen eine klare Ausrichtung. Jeder Mensch strebt unterschiedliche Dinge an. Die einen wünschen sich viel Geld und Luxus, d. h. materiellen Erfolg und anderen sind immaterielle Werte wichtig. Mögliche Werte sind: Disziplin, Ehrlichkeit, Freiheit, Gerechtigkeit, Glück, Harmonie, Identität, Kompetenz, Liebe, Macht, Offenheit, Ordnung, Pünktlichkeit, Sauberkeit, Toleranz, Treue und Vertrauen

4. Emotionale Ebene

Die emotionale Ebene ist die Ebene der sozial Kompetenz. In diesem Bereich werden die zwischenmenschlichen Beziehungen gelebt und gepflegt. Auch die Beziehung zur eigenen Persönlichkeit findet hier statt. Menschen, die diese Ebene leben können sich in andere Personen hinein fühlen und nehmen Stimmungen wahr.

5. Physische Ebene

Die Physische Ebene ist der materielle Bereich. Fakten, Zahlen und der physische Körper wird dieser Ebene zugeordnet. Menschen, die sich hier zu Hause fühlen, sind sehr gut in der Detailplanung. Sie brauchen einen vorgegebenen Rahmen, welcher ihnen Sicherheit vermittelt. Solche Menschen glauben an das, was sie sehen und fassbar ist.

- realistisch
- konkret
- positiv und so formuliert, als ob das Ziel bereit eingetroffen ist (keine Verneinungen: un..., nicht)

Bsp.: Ab heute trete ich selbstbewusst und selbstsicher gegenüber meinem Chef, meinen Mitarbeitenden und meinen Kunden auf. Ab dem 1. Januar 2008 verdiene ich monatlich CHF XXXXX.

Tipp: Visionen dürfen visionär sein! Setzen Sie hoch gesteckte Visionen, die Sie anspornen und motivieren.

3. Schritt: Potential entwickeln mit Hilfe von Massnahmen

In dieser Phase wird geplant, organisiert und strukturiert. Ihre Managementfähigkeiten sind gefordert.

Entwickeln Sie geeignete, leicht realisierbare Massnahmen, die Sie vom Ihrem jetzigen Standort zu Ihrem Wunschzustand bringen. Betrachten Sie dazu Ihre Visionen und Ziele in den verschiedenen Lebensbereichen. Was für Massnahmen sind notwendig, damit Sie Ihre Visionen verwirklichen und Ihre Ziele erreichen können?

Tipp: Halten Sie auch Ihre mittel- und langfristigen Ziele schriftlich fest. Wie soll es in einem Jahr, wie in fünf Jahren aussehen?

3. Schritt: Langfristigen Erfolg sichern durch Ausdauer und Geduld

In dieser Phase werden die Schritte der Planung umgesetzt. Dafür benötigen Sie Motivation und Durchhaltewille. In dieser Phase stehen Taten vor Worten.

Fragen für Ihre Umsetzung:

- Mit welchen Planungsmassnahmen starten Sie unmittelbar?
- Kann Sie jemand bei der Umsetzung unterstützen?
- Was motiviert Sie auf dem Weg zu Ihren Visionen und Zielen?

Tipp: Die Motivation ist ein Feuer in Ihrem Herzen. Legen Sie fest, was Sie motiviert, was Ihr Feuer zum Atmen braucht.

4. Schritt: Zufriedenheit und Wohlbefinden durch persönlichen Leadership

In dieser Phase werden die allgemeine Zufriedenheit und das Wohlbefinden der beteiligten Personen überprüft. Wie geht es Ihnen auf Ihrem Weg zu Ihren Visionen und Zielen? Sind Ihre Visionen und Ziele immer

Bereiche	Visionen/Ziele	Massnahmen
Beruf-/ Laufbahn- Entwicklung		
Aus- und Weiterbildung		
Finanzielle/ materielle Bedürfnisse		
Spirituelle Bedürfnisse		
Gesundheit/ körperliche Bedürfnisse		
Partnerschaft		
Familie/Kinder		
Freunde		
Weitere Bedürfnisse		

noch stimmig für Sie? Hat sich eine Ihrer Vorstellungen verändert?

Tipp: Führen Sie nur diese Projekte weiter, die für Sie stimmig sind. Passen Sie die übrigen den veränderten Umständen an. Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude stehen im Zentrum.

5. Projekte abschliessen und Erfolge feiern

In dieser Phase wird die Zielerreichung Ihrer Projekte in den verschiedenen Lebensbereichen überprüft und abgeschlossen. Ausserdem sollten Sie Ihre Projekterfolge feiern, so dass Sie Motivation für neue Vorhaben sammeln können. Der richtige Abschluss eines Projektes ist Erfolgsvoraussetzung für neue Herausforderungen.

Fragen für Ihre Projekt-Abschlüsse und Ihr Projekt-Controlling:

- Haben Sie Ihre Visionen realisiert und Ihre Ziele erreicht?
- Fehlt noch etwas zum erfolgreichen Abschluss Ihrer Projekte?
- Wie feiern Sie den Abschluss der Projekte gebührend?



Caroline Bernardi
Im Städtli 37/Postfach 122
CH-8872 Weesen

caroline.bernardi@bernardi.li
www.bernardi.li