

# ULRICH KERN

## COACHING & MENTALTRAINING

### WARUM SIND ZIELE WICHTIG

Ziele sind der wesentliche erste Schritt, um aus etwas Unsichtbarem (einer Idee) etwas Sichtbares zu machen.

Ziele schaffen Klarheit sowie die Fokussierung in Ihrem Bewusstsein und Unterbewusstsein.

Ziele bewirken Anziehungskraft – für Sie selbst und für Ihr Umfeld.

Ziele geben Ihrem Handeln Richtung.

Ziele motivieren zu Leistung – insbesondere, wenn die Ziele attraktiv sind.

Ziele setzen Energie frei und fördern die Kreativität.

Ziele stärken Ihre Ausstrahlung, weil Sie selbstbewusster und selbstsicherer auftreten.

### ZIELPLANUNG: WIE WÄR'S MIT EINEM ZIELBUCH?

Sie wollen endlich ZIELE setzen und diese erreichen, wissen aber nicht wie? Ein Zielebuch wird Ihnen dabei eine wertvolle Hilfe sein. Holen Sie sich am besten gleich jetzt dafür ein passendes Büchlein. Nehmen Sie einfach das, was Ihnen gefällt. Es kann ein einfaches Notizbuch, oder auch eine besonders, in Leinen gebundenes Exemplar sein.

Wichtig ist nur, dass Sie Ihr Zielebuch handschriftlich schreiben. Der Schreibprozess bewirkt eine intensivere Auseinandersetzung mit Ihren Zielen und fördert damit auch das Erreichen der gesetzten Ziele.

Das Unterbewusstsein wird stärker eingebunden und die Kreativität wird durch das Schreiben angeregt. Sie können ihre Gedanken ordnen und leichter strukturieren, dem Vergessen wird entgegengewirkt und Sie können jederzeit Ergänzungen vornehmen. das schrittweise Vorgehen wird einfacher.

Auch können Sie jederzeit und ortsungebunden mit Ihrem Zielebuch arbeiten. Vielleicht gehen Sie an einen ruhigen Platz in der Natur und laden bei Ihrer Zielplanung auch noch Ihre Akkus auf.

Die aktivierenden Fragen geben Ihnen einen gut nachvollziehbaren Weg zu Ihrem Ziel vor. Auf diese Weise können Sie Ihr Selbstbewusstsein und Ihr Selbstvertrauen stärken und Ihre Selbstsicherheit deutlich steigern.



---

*Wer nicht weiß, wohin er will, der darf sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt.*

*– Mark Twain*

---



## **Sie haben Fragen? So können Sie mich erreichen:**

**Ulrich Kern**

Hauptstraße 19

63768 Hösbach

0177 256 31 69

[info@ulrichkern.de](mailto:info@ulrichkern.de)

[www.ulrichkern.de](http://www.ulrichkern.de)

## **WÄHLEN SIE EIN ZIEL**

Überlegen Sie sich, warum Sie dieses Ziel so sehr erreichen wollen. Nachdem Sie sich bewusst für dieses Ziel entschieden haben, schreiben Sie auf die erste Seite in Ihrem Büchlein:

Das erste ist: „Ich habe ein Ziel. Ich möchte... (z. B. mein eigenes Unternehmen gründen, täglich neue Kunden gewinnen, etc.). Das ist mein Ziel.

Und jetzt gehen Sie zur nächsten Seite und schreiben Sie die Gründe dafür auf, warum Sie dieses Ziel erreichen wollen.

## **WARUM MÖCHTE ICH DIESES ZIEL ERREICHEN?**

Und je mehr Gründe Sie aufschreiben können, warum Sie dieses Ziel erreichen wollen, desto wahrscheinlicher werden Sie dieses Ziel verwirklichen. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt. Schreiben Sie so viele Gründe auf, wie Sie können und Ihnen einfallen. Sie können jederzeit auf die Gründe zurückgreifen. Vielleicht kommen Ihnen dann noch das einen oder andere „WARUM“ in den Sinn.

Lassen Sie also viel Platz für Ergänzungen. Lassen Sie sich Zeit.

Wenn Sie ihr Warum aufgeschrieben haben, gehen Sie zur nächsten Seite und schreiben Sie auf, wer davon profitieren wird, wenn Sie dieses Ziel erreichen.

## **WER PROFITIERT DAVON, WENN ICH DIESES ZIEL ERREICHE?**

Natürlich werden Sie das sein, aber wer sonst noch profitiert davon?

Je mehr Menschen davon profitieren, wenn Sie ihr Ziel erreichen, desto mehr Unterstützung bekommen Sie vom Universum.

Lassen Sie auch hier ausreichend Platz für Ergänzungen. Erfahrungsgemäß fallen Ihnen immer wieder neue Menschen, Organisationen etc. ein, die von Ihrer Zielerreichung partizipieren.

Wenden Sie sich nun der nächsten neuen Seite zu. Denken Sie daran, immer auf dieser Seite zu beginnen, denn Sie beinhaltet Ihre Verpflichtungserklärung und fördert Ihre Selbstdisziplin.

## **WIE VIELE STUNDEN AM TAG WERDE ICH FÜR DAS ERREICHEN DIESES ZIELS AUFBRINGEN?**

Beschreiben Sie mit einem Satz, wieviel Ihrer täglichen Zeit Sie in Ihr neues Vorhaben investieren. Am besten beantworten Sie auf der gleichen Seite auch die Frage:

## **WIE OFT AM TAG WERDE ICH AUF DIESE AUFZEICHNUNGEN ZURÜCKKOMMEN, DIESE LESEN UND WEITER ERGÄNZEN?**

Auch hier geht es um Ihre Selbstverpflichtung. Die besten Ergebnisse können Sie erzählen, wenn Sie sich morgens, mittags und abends für jeweils 5 bis 10 Minuten mit Ihren Zielen beschäftigen.

Gehen Sie jetzt zur nächsten Seite. Diese ist wirklich sehr, sehr wichtig. Ich möchte, dass Sie an Ihrem Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen sowie an Ihrer Selbstsicherheit arbeiten.

## **WELCHE ARTEN VON VERTRAUEN BENÖTIGE ICH, UM DIESES ZIEL ZU ERREICHEN?**

Vertrauen bedeutet, dass der Glaube an bzw. die Zuversicht auf Erfüllung der Erwartung grösser ist als die Angst vor einer Enttäuschung. Beschäftigen Sie sich bitte intensiv mit den verschiedenen Arten von Vertrauen.

Es fängt bei Ihnen an:

Wenn Sie sich selbst vertrauen, darauf vertrauen, Schöpfer Ihres Lebens zu sein, es wert sind dieses Ziel zu erreichen und den Erfolg verdienen, einfach durch Ihr Sein, dann strahlen Sie Vertrauen aus und Ihnen wird Vertrauen entgegenströmen.

Gehe Sie jetzt auf eine neue Seite und beantworten für sich die Frage:

## **WELCHE ÜBERZEUGUNGEN MUSS ICH HABE, AN WAS MUSS ICH GLAUBEN, UM DIESES ZIEL ZU ERREICHEN?**

Ich möchte, dass Sie alle positiven Glaubenssätze und Affirmationen aufschreiben und sich wirklich mit dem Schreiben erschöpfen. Sie können aber auch einfach sagen: "Ich habe heute nur drei Zeilen geschrieben." Auch das ist völlig in Ordnung.

Vielleicht helfen Ihnen die folgenden Fragen etwas tiefer ins Unterbewusstsein einzutauchen:

- Warum sind Sie es wert?
- Warum verdienen Sie die Erreichung dieses Ziel?
- Was macht Sie wertvoll?
- Warum wissen Sie, dass Sie es wert sind?
- Woher wissen Sie, dass Sie es wert sind?

Sie müssen wirklich tief in Ihrem Inneren glauben, dass Sie es wert sind. Sie müssen wissen, dass Sie es wert sind. Wenn Sie es wissen, wird es die Welt und das gesamte Universum auch wissen.

## WAS MUSS ICH LERNEN, UM DIESES ZIEL ZU ERREICHEN?

Verinnerlichen Sie sich, dass wir Menschen in der Lage sind unser ganzes Leben lang Neues zu lernen. Öffnen Sie sich einfach der Vorstellung, dass es auch Spaß machen kann beispielsweise eine weitere Fremdsprache zu lernen oder Marketingstrategien zu entwickeln.

Und jetzt möchte ich, dass Sie auf einer neuen Seite aufschreiben, wie Sie sprechen und handeln, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben.

Ich möchte, dass Sie so tun, als ob Ihr Ziel bereits erreicht ist.

- "Ich bin ein Bestsellerautor."
- "Ich habe mein eigenes erfolgreiches Geschäft."
- "Ich bin ein großartiger Unternehmer."
- "Ich bin ein Erfinder."

Ich möchte, dass Sie innenhalten und nachdenken:

- Wie würden Sie reden?
- Wie würden Sie sich anziehen?
- Wie würden Sie sprechen?
- Was würden Sie tun?
- Wie würden Sie Ihre Freizeit verbringen?

Schreiben Sie einfach alles auf, was Ihnen dazu einfällt. Seien Sie kreativ und lassen Sie Ihren Vorstellungen freien Lauf.

## WANN HABE ICH DIESES ZIEL ERREICHT?

Auf dieser Seite geht es um eine weitere Selbstverpflichtung. Setzen Sie sich einen Termin, bis wann Sie dieses Ziel erreicht haben. Bedenken Sie bei der Zielsetzung, dass wir Menschen überschätzen, was wir in einem Jahr erreichen können und unterschätzen, was wir in drei Jahren bewirken können.

Nachdem Sie Ihr Ziel terminiert haben, möchte ich Sie ermutigen, dass Sie einige der Risiken aufschreiben, die Sie eingehen werden. Machen Sie sich hierbei bewusst, dass das einzige Risiko im Leben darin besteht, das Risiko nicht einzugehen.

Erfolgreiche Menschen stoßen auf Ablehnung und sie machen dennoch weiter.

## WELCHES RISIKO GEHE ICH EIN?

Und dann tun Sie so, als ob Sie dieses Ziel bereits erreicht haben. Also schreiben Sie alles auf und arbeiten auf Ihr Ziel zu. Ich möchte, dass Sie jeden Tag auf Ihre Büchlein zurückgreifen. Lesen Sie, was Sie geschrieben haben. Vielleicht fügen Sie noch ein paar Details mehr hinzu. Sie können sicher sein, dass immer, wenn Sie in Ihrem Büchlein lesen, weitere Ideen auftauchen werden.

Mit dem Wissen und den Werkzeugen aus dieser Anleitung können Sie auf einfache Art und Weise Ihr Leben aktiv verändern und Ihre Ziele einfach schneller erreichen. Fangen Sie einfach jetzt an.

Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Erfolg mit dieser kurzen Anleitung zur Zielplanung.

Herzliche Grüße

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Ulrich Kern', written in a cursive style.

Ulrich Kern

## IMPRESSUM

### *Wie wäre es mit einem Zielebuch?*

Autor: Ulrich Kern / 2021

Solutions 4 Business

Hauptstraße 19

63768 Hösbach

Website: <https://ulrichkern>

Kontakt: [info@ulrichkern.de](mailto:info@ulrichkern.de)

#### **Rechtliche Hinweise:**

Der Autor dieses Leitfadens, einschließlich der dazugehörigen Materialien, hat sich nach besten Kräften um die Erstellung dieses Leitfadens bemüht. Der Autor macht keine Zusicherung oder gibt keine Gewährleistung in Bezug auf Richtigkeit, Anwendbarkeit, Eignung oder Vollständigkeit des Inhalts dieses Leitfadens. Die in diesem Leitfaden enthaltenen Informationen sind für Bildungszwecke und zur persönlichen Entwicklung. Wenn Du also die in diesem Leitfaden enthaltenen Ideen anwenden möchtest, dann musst Du die volle Verantwortung für Deine Handlungen übernehmen.

Der Autor lehnt jegliche Gewährleistung (ausdrücklich oder stillschweigend), Handelsüblichkeit oder Eignung für einen bestimmten Zweck. Der Autor haftet in keinem Fall für direkte, indirekte, strafende, besondere, zufällige oder andere Folgeschäden die direkt oder indirekt aus der Verwendung dieses Materials resultieren, das "wie es ist" bereitgestellt wird.

Bei Bedarf sollte der Rat eines kompetenten Rechts-, Steuer-, Buchhaltungs- oder anderen Fachmanns eingeholt werden. Der Autor übernimmt keine Gewähr für die Leistung, Wirksamkeit oder Anwendbarkeit aller in diesem Leitfaden aufgeführten Techniken oder der ggf. verlinkten Websites. Alle Links dienen nur zu Informationszwecken und sind ohne Gewähr für Inhalt, Richtigkeit oder andere implizite oder explizite Zwecke.

Dieses E-Book, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt und darf ohne schriftliche Zustimmung des Autors nicht vervielfältigt oder verkauft werden.

Wenn Ihnen dieser Guide gefallen hat, dann empfehlen Sie bitte Ihren Freund:innen oder Kolleg:innen den Download eines persönlichen Exemplars auf meiner Website unter <https://ulrichkern.de/ziele-setzen>. Ein herzliches Dankeschön, dass Sie auf diese Weise meine Arbeit als Autor respektieren und unterstützen!