

# Ziele finden

Matthias Büttner

für die Methodiker-Gilde Freudenstadt  
Freundeskreis Dr. Gustav Großmann

# Was will ich?

Wo will ich ihn?

# Wie finde ich meine Ziele?

## Ansatz 1: Fragen

1. Brainstorm: Welche Ziele fallen mir ein?
2. Welche Lebensmodelle finde ich attraktiv?
3. Organisationsformen finde ich attraktiv?
4. Wie sieht meine Shit-Liste aus?
5. Ändere Deine Perspektive – für kurze Zeit.
6. Teste Dich.
7. Führe die Anti-Liste: Was will ich nicht?

# Unterscheide: Lebensziele und ICH-Ziele

Lebensziel: Wohin will ich?  
Was willst Du in Deinem Leben erreichen,  
schaffen, erschaffen oder gestalten?

ICH-Ziel: Wie will ich sein?  
Entwicklung/Gestaltung der Persönlichkeit

„Hier-und-Jetzt-Ziele“  
Den aktuellen Tag gestalten.  
Nicht das „heute“ dem „morgen“ opfern.

# Ansatz 2: Lebensziele - Wohin will ich?

- Lebensziel 1: Familie/Partnerschaft
- Lebensziel 2: Finanzielle Unabhängigkeit
- Lebensziel 3: Gesundheit und Vitalität
- Lebensziel 4: Freundeskreis
- Lebensziel 5: Berufliche Erfüllung
- Lebensziel 6: Kleine Träume
- Lebensziel 7: Deine Berufung

# Ansatz 3: ICH-Ziele - Wie will ich sein?

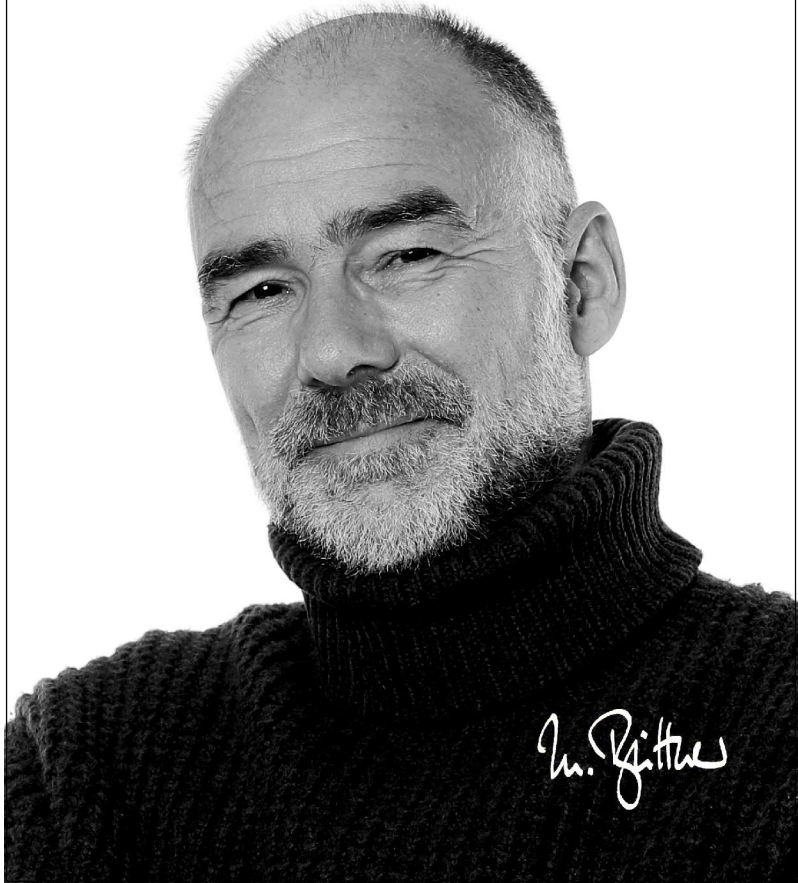
- ICH-Ziel 1: Allgemeines Können
- ICH-Ziel 2: Fachliches Können
- ICH-Ziel 3: Persönliches Können
- ICH-Ziel 4: Rollen
- ICH-Ziel 5: Gewohnheiten
- ICH-Ziel 6: Zielbilder
- ICH-Ziel 7: Glaubenssätze

# Umsetzung der Ziele

- Definition
- Einmalige Aktivitäten
- Wöchentlich wiederkehrende Aktivitäten
- Täglich wiederkehrende Aktivitäten
  
- Situative Aktivitäten
- Mentale Aktivitäten

# ICH-METHODE

Wie führe ich mein Leben?



# Die ICH-Methode



Matthias Büttner für die Methodiker-Gilde Freudenstadt, Freundeskreis Dr. Gustav Großmann