Ziel mit Wohlgeformtheitskriterien ausstatten

AB-Setting

1. Ziel positiv formuliert

B leitet seine A-Person dazu an, das Ziel positiv zu formulieren, d.h., es sollen dabei keine sprachlichen Negationen oder unvollständige Vergleiche verwendet werden.

Was möchtest du? Was ist dein Wunsch, dein Ziel?
Was hättest du stattdessen, wenn X nicht mehr wäre?
Was hättest du, wenn es z.B. besser wäre?

2. Sinnlich konkret

Nutze alle deine Sinne, um die Erfüllung deines Wunsches innerlich zu erleben, so als wäre es bereits erfüllt. Je genauer und detaillierter du dein inneres Bild erzeugst, um so leichter lassen sich die Gelegenheiten wahrnehmen.

Angenommen, dein Ziel ist erreicht: Was siehst du, was hörst du, was fühlst du? Wie verhältst du dich dann, was genau tust du?

3. Selbst erreichbar

Das Erreichen deines Zieles muss in deinem eigenen Einflussbereich liegen. Nur dann liegt es auch in deiner Hand.

Hängt es von dir selbst oder von anderen ab?
Was kannst du selbst tun, um dein Ziel zu erreichen?
Welche Eigenschaften, Ressourcen, Fähigkeiten und Erfahrungen kannst du nutzen? Hast du alles, um dein Ziel zu erreichen?

Wenn es etwas gäbe, was du lernen könntest, was die Wahrscheinlichkeit der Erfüllung steigert ... oder vielleicht sogar die Voraussetzung dafür wäre ... was genau wäre das?

Worauf kannst du bauen - was hast du von deinem Wunsch bereits ins Leben gebracht?

4. Grössenordnung

Ist das Ziel zu klein, könnte die Anziehungskraft fehlen.
Ist es zu groß, dann könnte die Erreichbarkeit in Frage gestellt werden und der Mut sinken. Hier wären Zwischenziele sinnvoll oder Beispiele von Menschen, die es gemeistert haben.
Oft hilft es, Wünsche zu formulieren anstelle von Zielen.

Welche Größe hat dein Ziel? Motiviert es dich? Liegt es im Rahmen der Erreichbarkeit. Könntest du Zwischenziele setzen?

5. Konkretisiert in Raum und Zeit

Dein Ziel soll gut konkretisiert sein, d.h. in einem räumlichen und zeitlichen Zusammenhang stehen. Nicht zu nah, nicht zu fern.

In welchem Rahmen möchtest du dein Ziel verwirklicht haben,
an welchem Ort, mit welchen Menschen, in welcher Zeit?
Bis wann genau wirst du es erreicht haben?

Was tust du, wenn du dein Ziel erreicht hast?
Wie wird konkret deine Umgebung aussehen?

Wenn du dein Ziel erreicht hast ...wo und wann, in welcher Situation wirst du dich dann wem gegenüber wie verhalten?

6. Erkennungskriterien bestimmen

Deine Zielformulierung sollte Erkennungskriterien aufweisen, konkret wahrnehmbare Zeichen dafür, dass du dein Ziel oder ein Zwischenziel erreicht hast bzw. auf dem richtigen Weg bist.

Woran wirst du merken, dass du dein Ziel erreicht hast?
Woran werden andere es erkennen?
Woran wirst du vorher schon erkennen, dass du auf dem Weg bist?
Benenne Teilziele und Erkennungskriterien.

7. Öko-Check

NLP-Zielearbeit ist hocheffektiv und kann zu grundlegenden Veränderungen führen. Mach dir daher bewusst, welche Folgen das Erreichen des Zieles haben kann – für dich, für weitere Betroffene aus deinem Lebensumfeld und für das große Ganze. Prüfe, ob es zu all deinen Lebensbereichen passt?

Welche Konsequenzen wird es haben, wenn das Ziel verwirklicht oder nicht verwirklicht ist? Gibt es nicht angemessene Folgen?

Gibt es Kontexte, in denen die Verwirklichung nicht angemessen wäre? Wo würdest du lieber das alte Verhalten beibehalten?

Nenne mindestens 3 negative Konsequenzen, die aus der Verwirklichung oder auf dem Weg dahin entstehen können. Kannst du mit diesen Konsequenzen umgehen?

Ergeben sich daraus Veränderungen an deinem konkreten Wunsch, deinem Ziel? Wenn ja, definiere das Ziel neu.

8. Transfer in die Praxis

Was ist dein erster Schritt?
Wie kannst du sicherstellen, dass du es tust und am Ball bleibst?