

REIS-PRINZIP



Ziele sollten klar und messbar, attraktiv, realistisch und zeitlich einordbar sein. Das ist uns im Alltag auch meist bewusst und wir achten in der Regel auch darauf. Wenn der Erfolg, ein Ziel erreicht zu haben, nicht nur kurzfristig spürbar bleiben soll, dann mag es sinnvoll erscheinen, sich die eigenen Ziele genauer anzuschauen.

- ▶ Wie steht es beispielsweise mit den schon vorhandenen internen und externen Ressourcen?
- ▶ Habe Sie diese hinsichtlich Ihres angestrebten Ziels überprüft und einsortiert?
- ▶ Wie passt das Ziel zu Ihren eigenen, ganz persönlichen Bedürfnissen, Ihren Wünschen?
- ▶ Welchen Sinn macht das Ziel in Ihrem Lebensplan?
- ▶ Wie verhält es sich zu Ihren ganz persönlichen Werten?

Dies sind einige Fragen, die uns helfen können, dass unsere Arbeit auch langfristig Erfolg trägt.

Das Leben ist kurz. Wenn Sie die Entscheidung treffen, welchen Weg sie einschlagen, sollten Sie sich zuerst über die Dinge Klarheit schaffen, die Sie tun können. Wählen Sie von diesen die aus, die Sie tun wollen. Und von diesen dann die, die Sie wirklich tun wollen. Finden Sie schließlich die Dinge, die Sie wirklich, wirklich tun wollen – und tun Sie sie. – Ohad Kamin

Dafür haben wir das **REIS**-Prinzip entwickelt. Wie bei einem Navigationsgerät im Auto, stellen Sie mit **REIS** den genauen Start und Zielpunkt ein. Darüber hinaus kontrollieren Sie mit **REIS** aber auch, ob das aktuelle Ziel auch in die Richtung Ihres eigentlichen Wunsches– Ihrem persönlichen Sinn des Lebens– strebt. Wenn Sie Ihre Ziele so überprüfen und festigen, werden diese Sie in Ihrer Lebenszufriedenheit unterstützen, weil sie Sie dahin führen, wo Sie eigentlich hin wollen.

Dabei spielt es keine Rolle, ob diese Ziele privater Natur sind oder beruflich von Ihnen gesteckt werden. Ziele, die nach dem Sehnsuchtsziel ausgerichtet sind, dienen immer Ihrem ganz persönlichen Lebensplan. Solchen Zielen werden Sie mit ganzer Energie entgegenstreben.

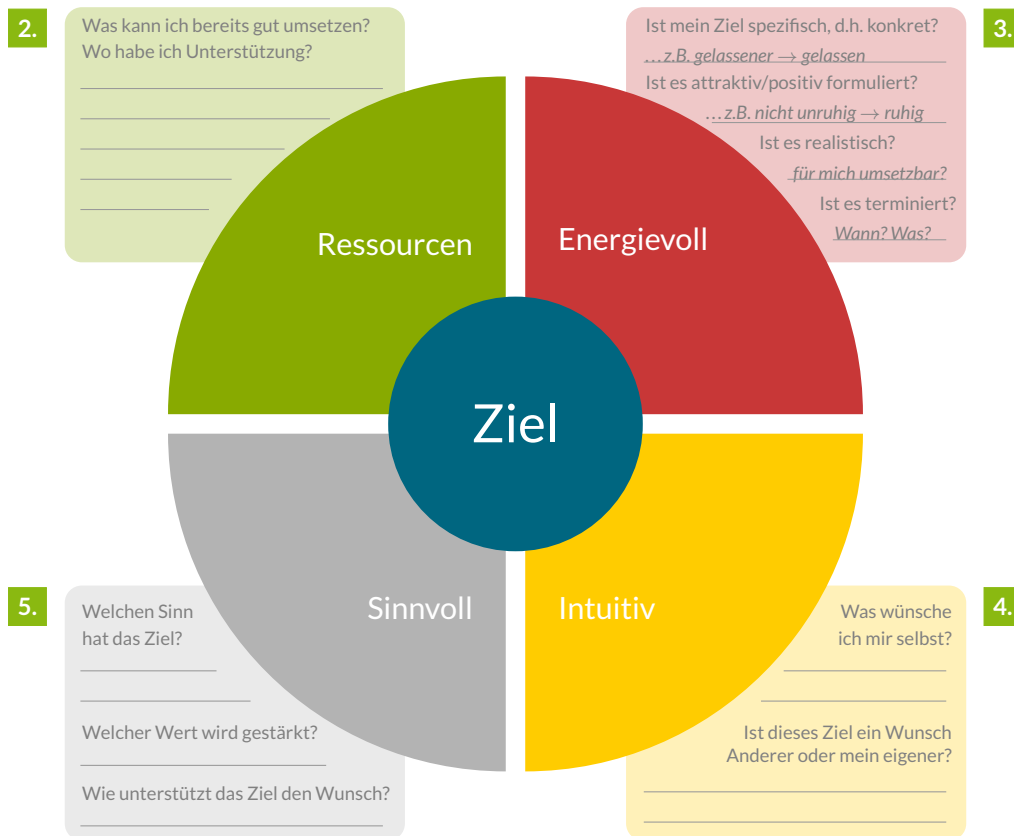
Wenn du ein glückliches Leben willst, verbinde es mit einem Ziel, nicht aber mit Menschen oder Dingen. Alles sollte so einfach wie möglich gemacht sein, aber nicht einfacher. – Albert Einstein

Ganz gleich wie anstrengend es auch ist Ihr Ziel zu erreichen, am Ende werden Sie als Gewinner vom Platz gehen und sich auf das nächste Ziel freuen, da Sie Ihrem Wunsch wieder ein Stück näher gekommen sind.

A Arbeitsfläche

Formulieren Sie Ihren Wunsch und verfeinern Sie Ihre Etappenziele schrittweise mit dem REIS-Prinzip

1. Wunsch: _____



Formulieren Sie einen Zielsatz für Ihren nächsten Schritt anhand obiger Kriterien:

6. Zielsatz: _____



Personal Coaching

Das REIS-Prinzip findet in unserem Coaching besondere Anwendung wenn es um das Klären und Herausarbeiten von Wünschen und Zielen geht. Die verschiedenen "Filter" helfen ein für Sie sinnvolles, realistisches und klares Ziel bestmöglich anzugehen und in Ihren Lebensplan zu integrieren.

Das Urheberrecht der Materialien liegt bei den Autoren. Für jede weitere Verwendung melden Sie sich bitte.