



Zielrahmen: Öko-Check - innere / äußere Einwände

Um sich mental auf das persönliche Ziel einzustimmen, es zu präzisieren und es noch mal zu kontrollieren: Haben Sie das Ziel in allen Sinnen und sowohl dissoziiert als auch assoziiert erforscht? Danach folgt ein sogenannter **Öko-Check**.

Folgende Fragen checken **äußere** und **innere Einwände** und damit die **innerpersonelle Ökologie**:

1. Kontext (Nicht jedes Ziel ist für alle Situationen geeignet)

In welchem Zusammenhang, mit wem, wann, wo und wie oft möchten Sie Ihr Ziel leben ? Wo und wann nicht ? Jede Verhaltensweise, und sei sie auch noch so erstrebenswert wie zum Beispiel die Ressource „**Gelassenheit**“, ist in irgendeinem Kontext ungünstig!



2. Wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, wer ist davon betroffen? Wie merken und beurteilen diese Entwicklung dann z.B. ... (hier prüfen Sie bitte Ihr persönliches Umfeld / Ihr System auf **äußere Einwände** hin, z.B. Frau/ Mann, PartnerIn, Mutter, Vater, Geschwister, beruflich Chef, Kollegen, Mitarbeiter, Kunden, Abteilungen)



Ihr/e 

Ihr/e 

Ihr/e 

3. Gesamt-Ökologie:

Wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben,...wie verändert es Ihr Leben ?

(hier auf Metails achten! Meta-Modell-Fragen stellen, um Details zu ermitteln!)

..... 



4. Nutzen des alten Zustandes / Verhaltens (innere Einwände): Was bekommen Sie, was verlieren Sie dadurch ?

..... ✍

- Welchen positiven Nutzen, guten Effekt, also welche positive Absicht hatte das bisherige Verhalten? Wie können Sie diesen auf andere Weise leben?

..... ✍

- Ist der Nutzen im neuen Ziel enthalten (oder sind Sie bereit, ihn für dieses Ziel aufzugeben)? Wollen Sie unter diesen Voraussetzungen das Ziel überhaupt noch erreichen? Oder wie sollte es modifiziert lauten?

..... ✍

- Was haben Sie bisher getan, um das Ziel zu erreichen ?

..... ✍

5. Ansätze, das Ziel zu erreichen

- Was hinderte Sie bisher, das Gewünschte zu erreichen?
- Welche Überzeugung bräuchten Sie, um es zu bekommen?
- Was ist der 1. Schritt? Welche wollen Sie noch tun?
- Welche Verhaltensweisen müssten Sie ablegen, verändern oder erwerben?

Dann spielen Sie Ihre Zielvorstellung in Gedanken durch. D.h. Sie tun dabei so, als hätten Sie Ihr Ziel schon erreicht. **Wir gewinnen dadurch Kraft, und wir erhalten eine ganz intensive Vorstellung von der Richtung, in die wir uns bewegen wollen.** Der „Zielzustand“ wird damit auch noch einmal überprüft.



Vor dem Zielbild