

Ziele verwirklichen mit der Timeline

Gestalte deine Zukunft

mit Evi Anderson-Krug



Besonderheiten von Zeitlinien

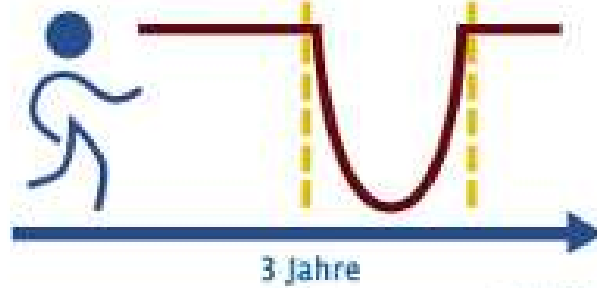


NLP Practitioner

Zeichnungen: Evi Anderson-Krug / Fotos von Pixabay

Besonderheiten der Zeitlinien

Zeitloch

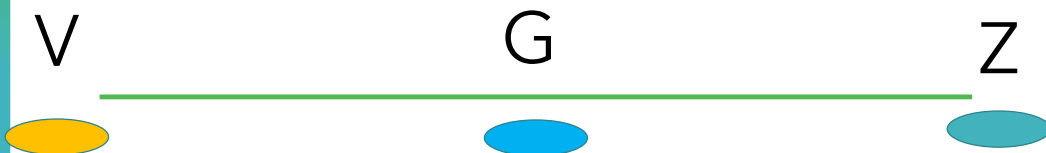


NLP Practitioner

Zeichnungen: Evi Anderson-Krug / Fotos von Pixabay

Ziele-Arbeit auf der Timeline

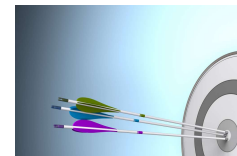
- In die Zukunft gerichtet.
- Vorteil: du erlebst bereits, wie es ist, das Ziel erreicht zu haben.
- Format mit Boden-Ankern.



Ziele-Prozess / Ziele-Format

Überblick

V

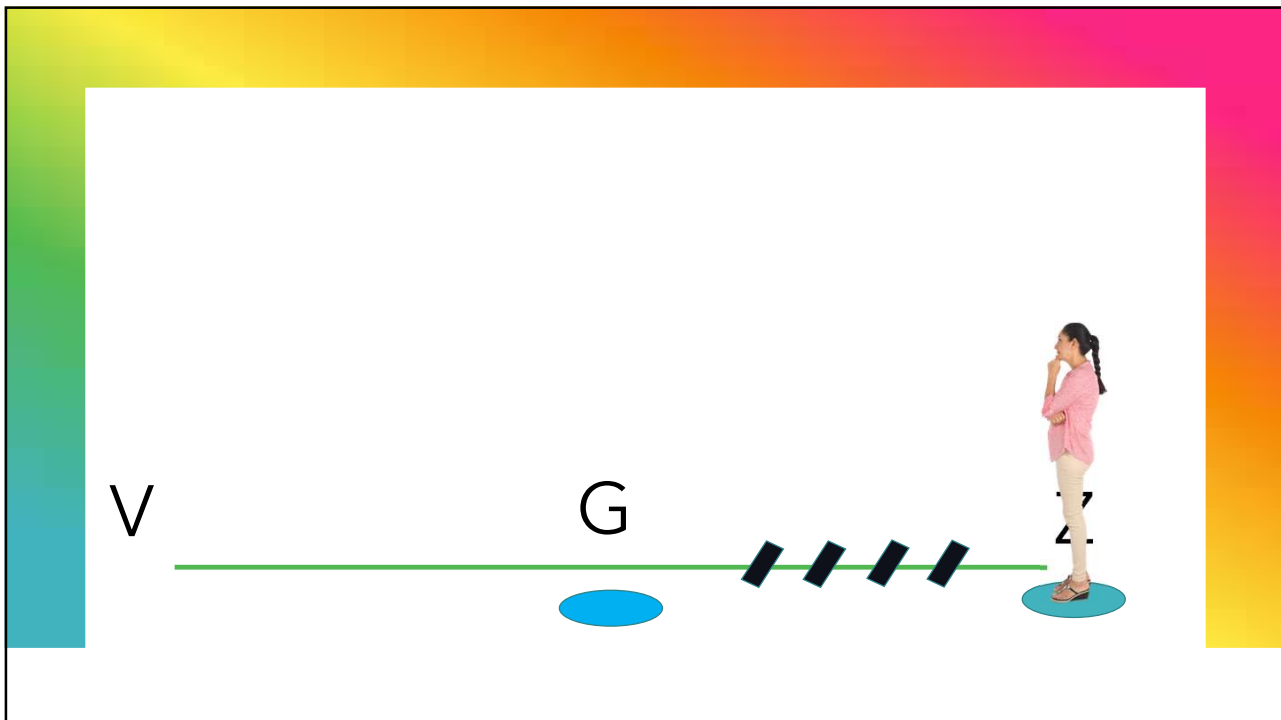


Ziele-Prozess / Ziele-Format

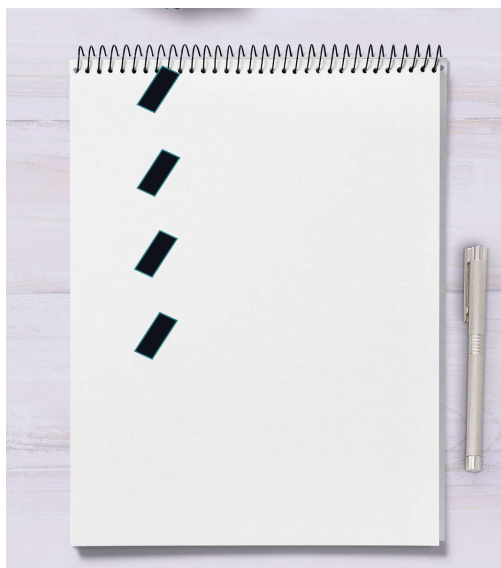
V

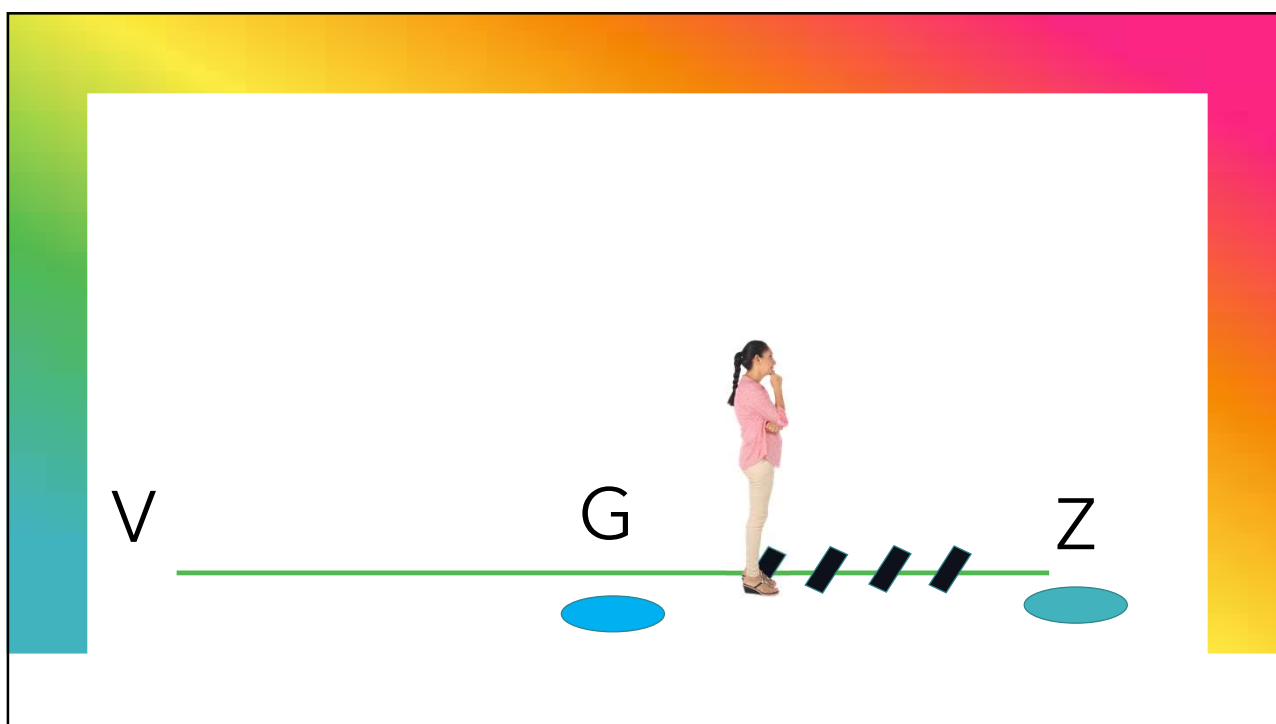
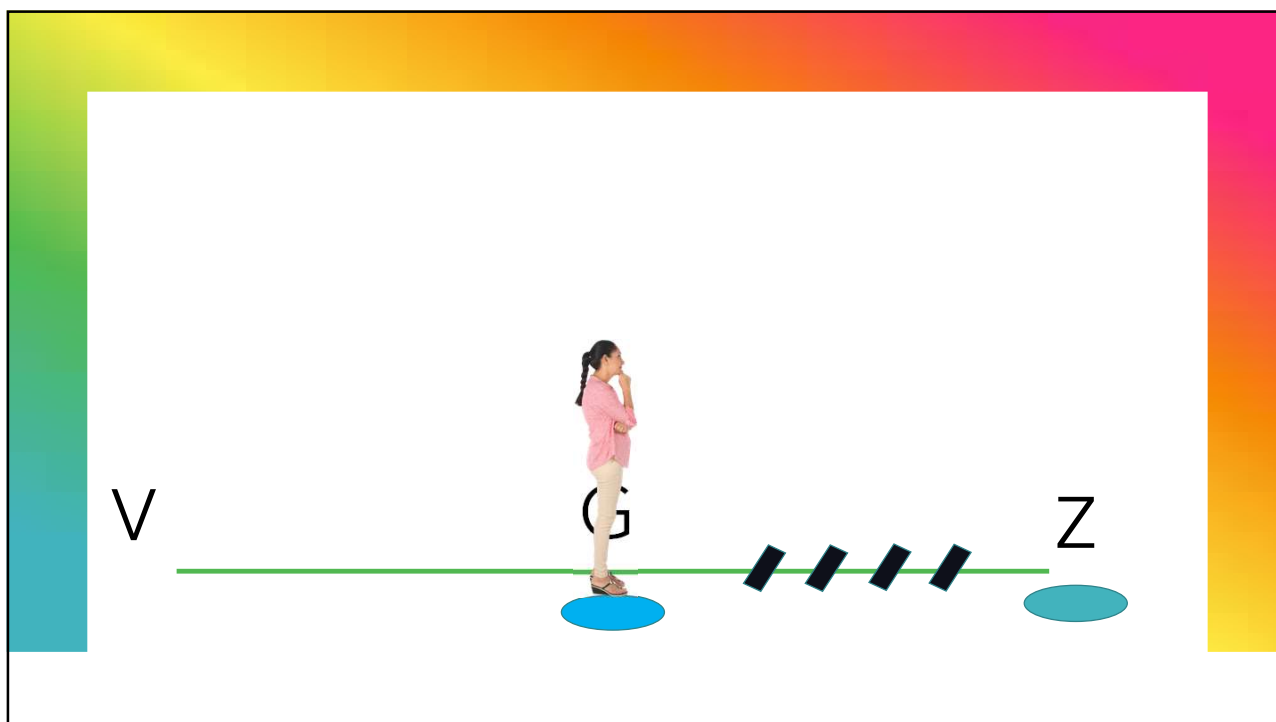
G

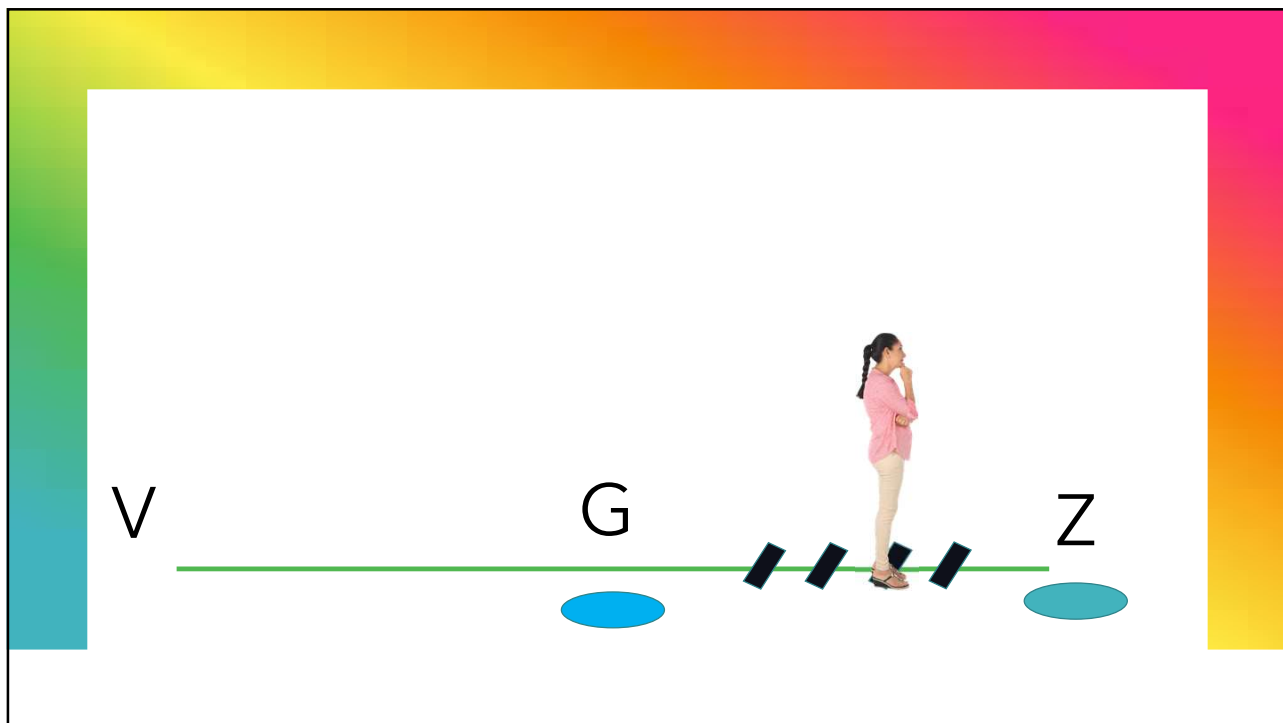
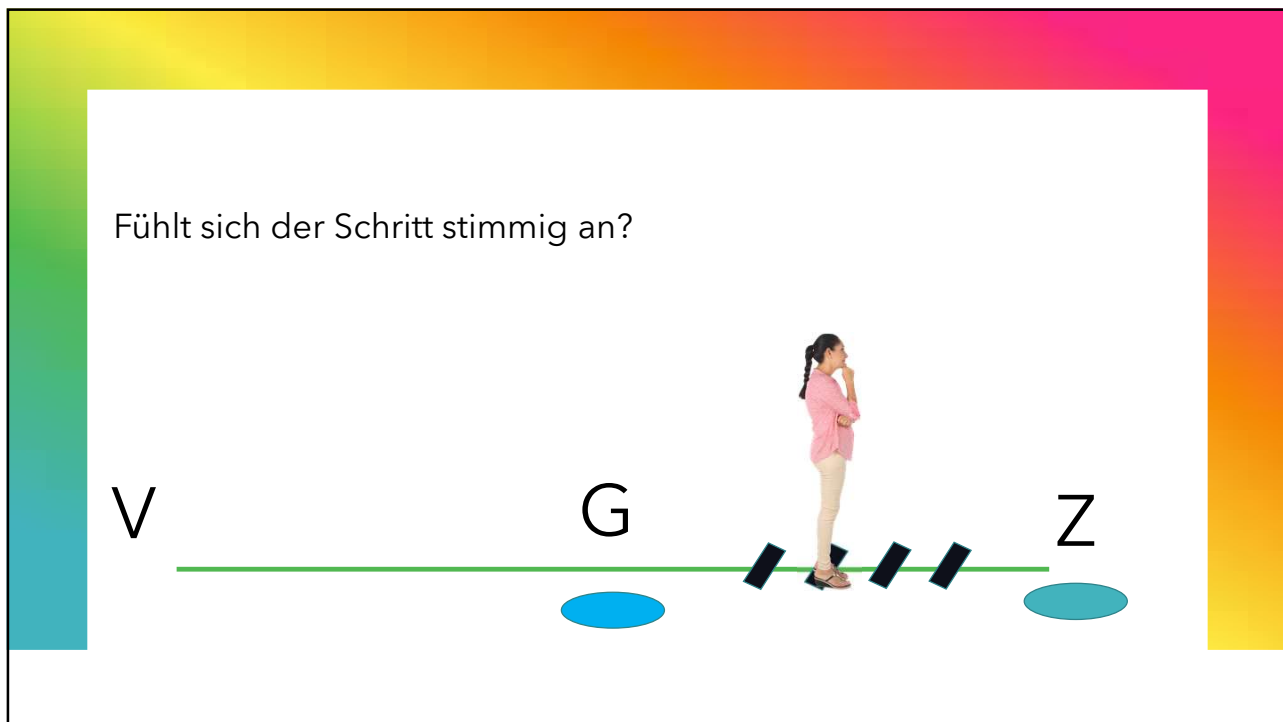


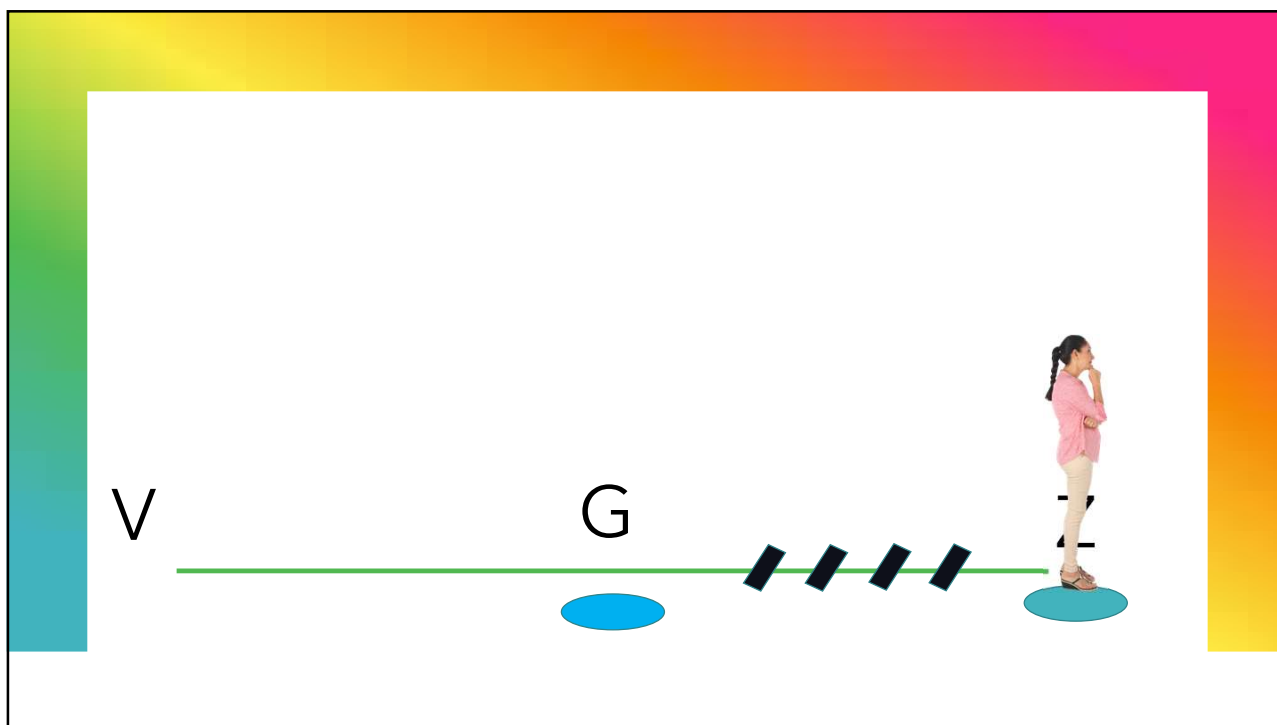
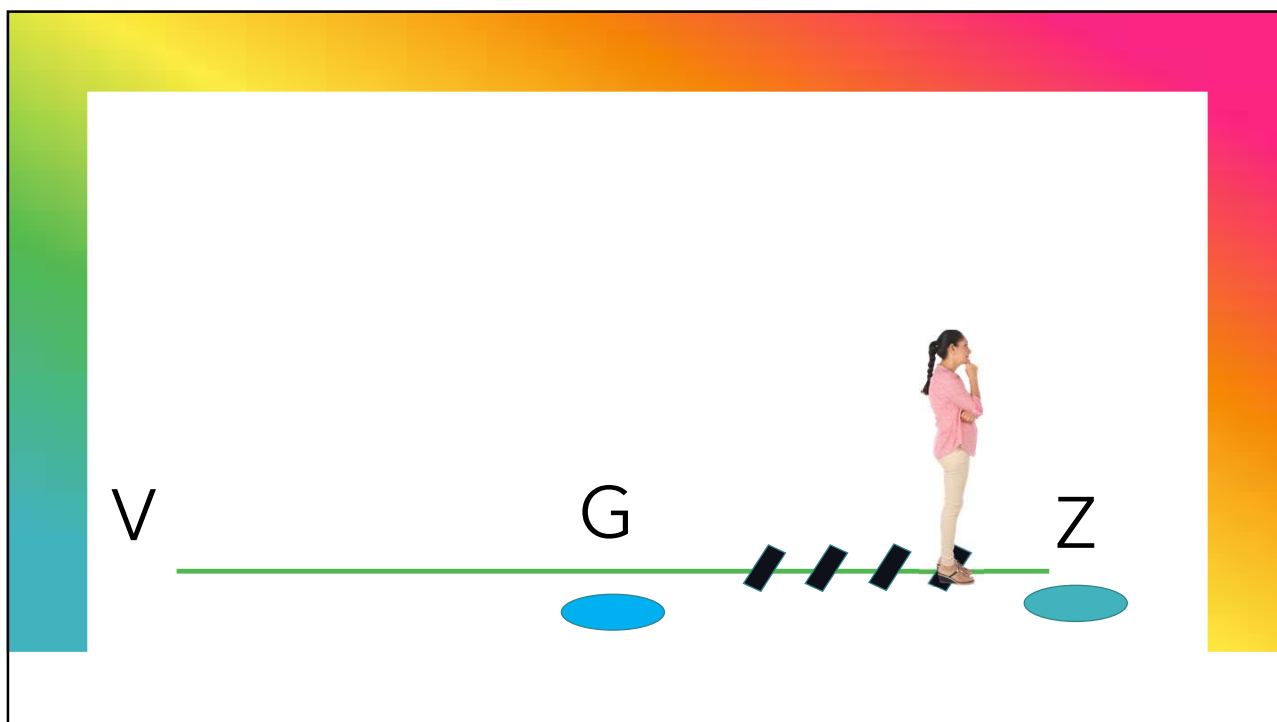


Schritte / Meilensteine







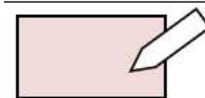


Übers Ziel hinausgehen Richtung Zukunft „Future Pace“



Ziele-Prozess Ablauf

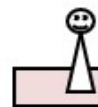
1. Notiere auf einem Blatt Papier das heutige Datum als Ausgangspunkt und lege es auf den Boden, auf deine Ausgangsposition.
2. Stell dir vor, du siehst dich von einiger Entfernung in deiner heutigen Situation stehen: Wie siehst du aus? Wie ist deine Körperhaltung? Wie ist dein Gesichtsausdruck? Was fällt dir noch auf?
3. Notiere auf einem weiteren Blatt das Datum, an dem du dein Ziel erreicht haben möchtest. Lege dann das Blatt an eine andere Stelle, die für dich passend ist.



Ziele-Prozess Ablauf

4. Stell dir wieder vor, du siehst dich von außen, aus einiger Entfernung, wie du schon dein Ziel erreicht hast.

- Wie sieht dieser Mensch aus?
- Wie ist seine Körperhaltung? Gesichtsausdruck?
- Wie klingt er?
- Wer ist evtl. noch dabei?
- Was fällt dir sonst noch auf?



Ziele-Prozess Ablauf

5. Geh nun auf die Zielposition und stelle dich direkt auf das Blatt mit dem Datum der Zielerreichung. Stell dir vor, du bist jetzt schon am Ziel. Fühl dich ein mit all deinen Sinnen.

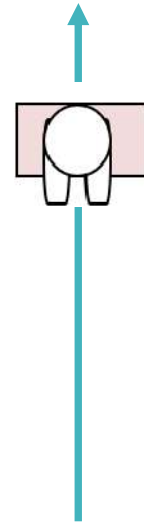
- Was siehst du, hörst du, spürst du, riechst oder schmeckst du?
- Wie alt bist du? Wann hast du das Ziel erreicht?
- Wer ist noch anwesend?
- Wo bist du? Wo hast du dieses Ziel erreicht?
- Wie geht es dir damit, das Ziel erreicht zu haben?
- Fehlt noch etwas? Brauchst du noch etwas?



Ziele-Prozess Ablauf

6. Dreh dich um und blicke Richtung Vergangenheit:

- Was war notwendig, um dieses Ziel zu erreichen?
- Was war der Schritt unmittelbar davor, um an das Ziel zu gelangen?
- Was war davor notwendig etc.?

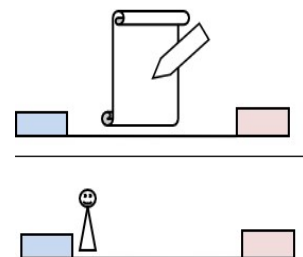


Ziele-Prozess Ablauf

7. Du kannst auch nochmal von außen auf dein Ziel und auf den Weg dorthin blicken. Fällt dir noch etwas ein?

- Welche Ressourcen brauchst du noch, um dein Ziel zu erreichen?
- Notiere dir die einzelnen Schritte.

8. Stell dich nun mit deinem Planer auf die Startposition, die Gegenwart und gehe langsam die einzelnen Schritte deiner Liste auf der Zeitlinie durch.

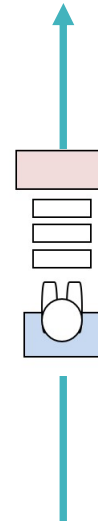


Ziele-Prozess Ablauf

9. Überprüfe mit deinen Sinnen, wie sich die einzelnen Schritte auf der Zeitlinie für dich anfühlen.

- Passt dieser Schritt?
- Stimmt die Reihenfolge?
- Möchtest du was ergänzen?

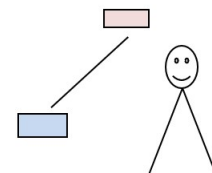
10. Geh die Schritte durch bis zum Ziel.



Ziele-Prozess Ablauf

11. Öko-Check: wenn die Schritte für dich in Ordnung sind, gehe aus deiner Position heraus, stelle oder setze dich etwas außerhalb hin und überlege, welche Auswirkungen die Erreichung des Ziels auf deine Umwelt hat.

- Auf wen oder was kann die Erreichung meines Ziels Auswirkungen haben? (z.B. Familie, eigene Lebensplanung...)
- Wie kann ich damit umgehen?
- Was könnte mich an der Durchführung hindern?
- Was brauche ich noch, um das Ziel zu erreichen?
- Wer oder was würde mich dabei unterstützen?
- Worauf muss ich verzichten, um mein Ziel erreichen zu können?
- Welchen Preis muss ich zahlen?
- Wie kann ich die Schritte verändern, um das Ziel dennoch zu erreichen?



Ziele-Prozess Ablauf

12. Falls nötig, verändere die Reihenfolge oder ergänze fehlende Ressourcen, und überprüfe auf der Zeitlinie, wie sich das für dich anfühlt. Auf wen oder was kann die Erreichung meines Ziels Auswirkungen haben? (z.B. Familie, eigene Lebensplanung...)
13. Formuliere dein Ziel gemäß der Wohlgeformtheitskriterien (z.B. SMART)
14. Future Pace: Gehe gedanklich einige Schritte über deine Zielposition hinaus, hinein in deine Zukunft, in der du das Ziel schon erreicht haben wirst und genieße es.