

METHODE

SELBST COACHING

mit dem ZielKartenSet



Dein Ziel bekommt einen Weg

ERREICHE DEIN ZIEL MIT DEM ZIELKARTENSET

Ein Ziel zu haben, ist ein Anfang. Der Weg dorthin braucht Klarheit, Aufmerksamkeit und manchmal auch Ausdauer.

Ziele werden nicht einfach erreicht, nur weil wir sie uns vornehmen. Sie verlangen Entscheidungen, Arbeit, Mühe und manchmal auch das Aushalten von Umwegen oder Rückschlägen.

Eine gute Vorbereitung kann dabei helfen, den eigenen Weg bewusster zu gestalten. Nimm dir Zeit, verwende das ZielKartenset und starte mit einer einfachen Übung zum Zielcoaching.

Die folgenden Fragen laden dich ein, dein Ziel genauer in den Blick zu nehmen, Ressourcen zu entdecken und konkrete nächste Schritte zu entwickeln.

Denn: Dein Ziel bekommt einen Weg.

1. Hier & Jetzt

Lege die Karte „Hier & Jetzt“ auf.

Fragen können sein:

- Wo stehe ich gerade?
- Was beschäftigt mich?
- Was ist bereits vorhanden?
- Was möchte ich verändern?

Die Karte markiert die aktuelle Ausgangslage des Zielprozesses.

2. Das Ziel sichtbar machen

Lege mit etwas Abstand die Karte „ZIEL“ auf.

Formuliere anschließend:

„Was möchte ich konkret erreichen?“

Das Ziel kann zusätzlich auf einer Moderationskarte oder einem Blatt Papier festgehalten werden.

3. Das „Wozu“ entdecken

Lege die Karte „Wozu“ dazu.

Frage:

- Was verändert sich, wenn das Ziel erreicht ist?
- Was gewinne ich dadurch?
- Warum ist mir dieses Ziel wichtig?
- Wofür lohnt sich der Weg?

Die Frage nach dem Wozu kann Motivation, Richtung und die Stimmigkeit des Zieles klären.

4. Den Weg entstehen lassen

Jetzt dürfen weitere Karten hinzukommen.

Zum Beispiel:

Ressourcen – Fähigkeiten – Stärken – Werte – Gefühl – Hindernis – Stolperstein – Meilenstein
Nicht jede Karte muss verwendet werden.

Die zentrale Frage lautet:

„Was gehört zu meinem ganz persönlichen Weg zu diesem Ziel?“

So entsteht Schritt für Schritt ein individueller Zielweg.



5. Ein Bild sagt manchmal mehr als Worte

Wähle nun intuitiv eine der Symbolkarten.
Lege sie an jene Stelle des Zielweges, an der sie für dich gerade Bedeutung hat.

Und frage:
„Was sagt mir dieses Symbol an dieser Stelle?“

Wichtig dabei: Die Symbolbilder sind individuell interpretierbar.
Jede Person selbst entscheidet, was das Symbol für sie ausdrückt.
Genau darin liegt die Stärke der Symbolkarten.



6. Vom Denken ins Handeln

Stelle dich – wenn möglich – auf die Karte „Hier & Jetzt“ und gehe den gelegten Weg langsam Richtung Ziel.

Halte bei wichtigen Stationen kurz inne:

- Was spüre ich hier?
- Was brauche ich?
- Was hilft mir?

Am Ende steht die Frage:

- „Was ist mein nächster konkreter Schritt?“

Gerade das Arbeiten am Boden und das tatsächliche Begehen des Zielweges kann körperliche Resonanz, emotionale Reaktionen und neue Klarheit spürbar machen.