



Grafik: TELOS - 09092jrkl

Wie aus Neujahrswunschträumen erreichbare Ziele werden

Aus unserer Symbolbibliothek

# Veränderungs- Checkliste



Ein Arbeitsblatt aus unserer Reihe „Psycho-Tools“

## Vorausgeschickt

### Inhalt

Konkrete Ziele statt Silvesterwünschträume! .....	2
Das neue Jahr und die guten Vorsätze .....	3
Die Gebrauchsanleitung zu diesem Psycho-Tool .....	4
Die Veränderungs-Checkliste .....	5
Schleppen oder locker schreiten? .....	8

Ein Arbeitsbuch aus unserer Reihe „Psycho-Tools“:  
<http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/psycho-tools/>  
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Beratungen und Coachings  
und aus unserer Jahresgruppe „Veränderung“:  
[www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/](http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/)



### Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

### Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Wirtschaftspsychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer von TELOS - Institut für Psychologie & Wirtschaft. Berater und Trainer für Weiterbildung, Organisations- und Personalentwicklung in namhaften Unternehmen und Organisationen. Experimentelle Psychologie bei Ivo Kohler und Skinner, USA, Kommunikationspsychologie bei Reinhard Tausch, Hamburg, Integrative Gestalt-Körpertherapie bei Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston, Psychotraumatherapie und EMDR nach Francine Shapiro, USA. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Feste Rubriken in mehreren Zeitschriften und eigene Sendereihen bei der Radio Televisione Italiana und in weiteren Sendeanstalten. Eingetragen in der österreichischen und italienischen Psychologenkammer, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy und Universitätslehrbeauftragter.

### Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

### Kontakt

**TELOS**  
Institut für Psychologie & Wirtschaft  
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43  
Tel.: 0471 3015 77  
[info@telos-training.com](mailto:info@telos-training.com)  
[www.telos-training.com](http://www.telos-training.com)



## Konkrete Ziele statt Silvesterwunschträume!



Noch schneller als der Schnee schmelzen unsere Vorsätze

Jänner-Schnee am Ritten

Foto: Dr. E. Teutsch – D3252b

### Das neue Jahr und die guten Vorsätze

#### **Große Pläne und k(I)eine Ergebnisse**

Was nehmen wir Menschen uns nicht alles vor zum Jahreswechsel: Mehr Zeit für die Familie, weniger essen, aufmerksamer und geduldiger sein, weniger streiten, mit dem Rauchen aufhören, weniger Alkohol, nicht mehr zu spät kommen, mehr Sport, weniger Stress, überhaupt neue Lebensziele, mehr Geld verdienen, weniger ausgeben...

#### **Wie machen Sie das?**

Oder haben Sie das mit den guten Vorsätzen längst aufgegeben? Denn im Grunde genommen bleibt sowieso alles beim alten. „Die Natur ist stärker als die Vorsätze“ sagte schon Theodor Fontane.

#### **Ruckzuck geht leider ruckzuck daneben**

Warum strenge Vorsätze und Hauruckfantasien nicht funktionieren, ist Seelenforschern ganz klar: Menschen können ihr Verhalten nicht plötzlich ändern, denn vieles davon läuft unbewusst ab und hat sich dort seit langem festgesetzt. Veränderung fällt uns um so schwerer, je älter wir werden. Unsere alten Gewohnheiten lieben uns und wollen nicht so einfach verschwinden.

Eine Verhaltensänderung können wir nur langsam und geduldig trainieren, dann kommt der Erfolg von ganz allein und hält ein Leben lang.





Foto: Dr. E. Deutsch – IMG\_B4543c

Wenn Sie wollen, können sie tatsächlich was ändern!

Aus unserer Symbolbibliothek

## Die Gebrauchsanleitung zu diesem Psycho-Tool

### **Realistisch, genau, positiv und überprüfbar!**

Legen Sie mit den Formblättern auf den nächsten Seiten schriftlich die 3 wichtigsten realistischen Ziele fest, die Sie am Ende dieses Jahres erreicht haben wollen (und lassen sie es bei 3 gut sein!). Formulieren Sie diese Ziele ganz konkret und legen Sie überprüfbare Einzelheiten fest. Da steht dann nicht: „Ich werde mehr Sport treiben“. Sondern: „Jeden Dienstag, Donnerstag und Sonntag jogge ich abends um das Wohnviertel und sollte ich weniger als eine Viertelstunde benötigen, drehe ich eine zweite Runde. Kommt ein Termin dazwischen, laufe ich am folgenden Tag.“

### **Teilziele setzen!**

Und wenn Sie nicht gleich nächste Woche bereits zum Marathon antreten wollen, dann setzen Sie sich Teilziele: so z. B. „Im Jänner laufe ich täglich 10 Minuten, im Februar 20, im März 30 bis ich mein Ziel am Ende des Jahres erreicht habe.“ Somit haben Sie auch den Zeitaufwand genau festgehalten, den Sie der Verfolgung ihres Ziels widmen wollen.

### **Laut aussprechen!**

So – und heute Abend sprechen Sie diesen Vorsatz vor Ihrem Partner oder Ihren Freunden aus und bitten Sie um Kontrolle. Damit gewinnt Ihr Vorsatz an Ernsthaftigkeit. So werden aus leeren Neujahrsvorsätzen konkrete, erreichbare Ziele.



Die Veränderungs-Checkliste

**Veränderungsziel Nummer 1:**

**A) Beschreiben Sie das Ziel:**

Achten Sie darauf, dass Ihr Ziel realistisch ist und dass es tatsächlich von Ihnen abhängt. Formulieren Sie es dann in der Gegenwartsform (also nicht „ich werde“), positiv (also ohne „nein“, „nicht“ oder ähnliche Aussagen, notieren Sie nicht, was Sie NICHT wollen, sondern was Sie WOLLEN), mit freudigen Gefühlen und so konkret, dass Sie das Erreichen Ihres Ziels auch jederzeit überprüfen können:

	Bis wann?	Wie gilt es als erreicht?

**B) Teilziele:**

Wollen Sie Ihr Jahresziel in Teilziele gliedern? Wenn ja, beschreiben Sie diese:

Teilziel	Bis wann?	Wie gilt es als erreicht?

**C) Bei wem verankern Sie dieses Ziel?**

WEN weihen Sie in Ihr Ziel ein, bis WANN machen Sie das und WO?

Person	Bis wann?	Wo und bei welcher Gelegenheit?

**D) Wie belohnen Sie sich bei Erreichen Ihre Ziels?**

Sie haben konsequent Ihr Ziel und/oder Ihre Teilziele verfolgt, dann können Sie sich auch genüsslich belohnen, wenn Sie angekommen sind. Was tun Sie, wie und mit wem feiern Sie Ihren Sieg?

--

**E) Unterschreiben sie diesen Vertrag mit sich selbst!**

Machen Sie aus diesem Blatt Ihr ganz persönliches „offizielles“ Dokument:

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_



## Veränderungsziel Nummer 2:

### A) Beschreiben Sie das Ziel:

Achten Sie darauf, dass Ihr Ziel realistisch ist und dass es tatsächlich von Ihnen abhängt. Formulieren Sie es dann in der Gegenwartsform (also nicht „ich werde“), positiv (also ohne „nein“, „nicht“ oder ähnliche Aussagen, notieren Sie nicht, was Sie NICHT wollen, sondern was Sie WOLLEN), mit freudigen Gefühlen und so konkret, dass Sie das Erreichen Ihres Ziels auch jederzeit überprüfen können:

	✍️	
	✍️	
	✍️	
	Bis wann?	Wie gilt es als erreicht?
	✍️	✍️

### B) Teilziele:

Wollen Sie Ihr Jahresziel in Teilziele gliedern? Wenn ja, beschreiben Sie diese:

Teilziel	Bis wann?	Wie gilt es als erreicht?
		✍️
		✍️
		✍️

### C) Bei wem verankern Sie dieses Ziel?

WEN weihen Sie in Ihr Ziel ein, bis WANN machen Sie das und WO?

Person	Bis wann?	Wo und bei welcher Gelegenheit?
		✍️
		✍️

### D) Wie belohnen Sie sich bei Erreichen Ihre Ziels?

Sie haben konsequent Ihr Ziel und/oder Ihre Teilziele verfolgt, dann können Sie sich auch genüsslich belohnen, wenn Sie angekommen sind. Was tun Sie, wie und mit wem feiern Sie Ihren Sieg?

✍️

### E) Unterschreiben sie diesen Vertrag mit sich selbst!

Machen Sie aus diesem Blatt Ihr ganz persönliches „offizielles“ Dokument:

Datum: \_\_\_\_\_ ✍️                      Unterschrift: \_\_\_\_\_ ✍️





## Schleppen oder locker schreiten?



Foto: Dr. E. Teutsch - 11925b

Wie viele Vorsätze schleppen Sie mit Ihrem Leiterwagen ins neue Jahr?

Aus unserer Symbolbibliothek

### Hier noch ein paar Zitate zum Thema:

**Wenn ein Jahr nicht leer verlaufen soll,  
muss man beizeiten anfangen.**

Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832), deutscher Dichter

**Im neuen Jahr wird wirklich alles anders:  
Wir schreiben ein komplett neues Datum...**

Dr. Elmar Teutsch (1949), Psychologe und Psychotherapeut

**Auch ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihren Zielen. Und wenn Sie spüren, dass Sie immer noch in den alten Gewohnheiten festsitzen, gehen Sie das Thema mit professioneller Hilfe an – in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe. In dem Fall rufen Sie uns doch bitte einfach an.**

Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser

Institutsleitung – Coaching – Konfliktberatung

Ein Arbeitsbuch aus unserer Reihe „Psycho-Tools“:

<http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/psycho-tools/>

Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Beratungen und Coachings und aus unserer Jahresgruppe „Veränderung“:

[www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/](http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/)