

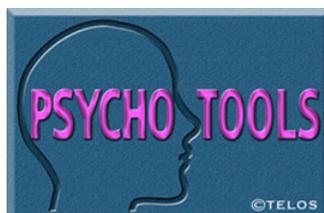


Artwork: TELOS - 10591brb

Auf Ziele hinarbeiten und das Erreichen anerkennen!

Aus unserer Symbolbibliothek

# Lebensziele erreichen!



Ein Arbeitsblatt aus unserer Reihe „Psycho-Tools“

## Vorausgeschickt

### Inhalt

Die Kraft der Teilziele.....	3
Die Gebrauchsanleitung zu diesem Psycho-Tool .....	3
Arbeitsblätter für Ihre Ziele .....	4
Klare Ziele, klarer Weg!.....	9

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)



## Die Kraft der Teilziele



Loben wir uns doch für das, was wir erreicht haben!

Schnappschuss aus einem TELOS-Vortrag

Foto: Mag. M. Gasser – B9214vb

### Die Gebrauchsanleitung zu diesem Psycho-Tool

#### **Ganz viel vornehmen, oder lieber gar nix?**

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... 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.

#### **Das können Sie ändern.**

Warum strenge Vorsätze 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. 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.

Mit den Arbeitsblättern auf den nächsten Seiten **legen Sie schon von vornherein genau fest, welche Schritte ihrer Vorsätze Sie als Erfolg bewerten werden**. Und zwar als vollen Erfolg, ohne nachher daran herumzumäkeln. Und selbst wenn Sie nur einen Teilerfolg erringen sollten – es ist besser als gar nichts. Jede Veränderung, die Ihnen gelingt, ist ein Zeichen, dass Sie (noch) nicht verknöchert sind, sondern bereit für Entwicklung. Also: wenn Sie auch nur ein Teilziel erreichten: Belohnen Sie sich.



## Arbeitsblätter für Ihre Ziele

### Ziel 1:

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Dieses Ziel gilt als erreicht, wenn ich: \_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Überprüfung: Haben Sie Ihr Ziel wie vorgesehen erreicht? \_\_\_\_\_ 

**Ja:** Belohnen Sie sich, und zwar indem Sie \_\_\_\_\_ 

**Nein:** Formulieren Sie Ihr Ziel neu und legen Sie neu fest, wann Ihr Ziel als erreicht gilt!

### Ziel 2:

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Dieses Ziel gilt als erreicht, wenn ich: \_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Überprüfung: Haben Sie Ihr Ziel wie vorgesehen erreicht? \_\_\_\_\_ 

**Ja:** Belohnen Sie sich, und zwar indem Sie \_\_\_\_\_ 

**Nein:** Formulieren Sie Ihr Ziel neu und legen Sie neu fest, wann Ihr Ziel als erreicht gilt!



### Ziel 3:

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Dieses Ziel gilt als erreicht, wenn ich: \_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Überprüfung: Haben Sie Ihr Ziel wie vorgesehen erreicht?

**Ja:** Belohnen Sie sich, und zwar indem Sie \_\_\_\_\_ 

**Nein:** Formulieren Sie Ihr Ziel neu und legen Sie neu fest, wann Ihr Ziel als erreicht gilt!

### Ziel 4:

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Dieses Ziel gilt als erreicht, wenn ich: \_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Überprüfung: Haben Sie Ihr Ziel wie vorgesehen erreicht?

**Ja:** Belohnen Sie sich, und zwar indem Sie \_\_\_\_\_ 

**Nein:** Formulieren Sie Ihr Ziel neu und legen Sie neu fest, wann Ihr Ziel als erreicht gilt!



### Ziel 5:

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Dieses Ziel gilt als erreicht, wenn ich: \_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Überprüfung: Haben Sie Ihr Ziel wie vorgesehen erreicht?

**Ja:** Belohnen Sie sich, und zwar indem Sie \_\_\_\_\_ 

**Nein:** Formulieren Sie Ihr Ziel neu und legen Sie neu fest, wann Ihr Ziel als erreicht gilt!

### Ziel 6:

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Dieses Ziel gilt als erreicht, wenn ich: \_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Überprüfung: Haben Sie Ihr Ziel wie vorgesehen erreicht?

**Ja:** Belohnen Sie sich, und zwar indem Sie \_\_\_\_\_ 

**Nein:** Formulieren Sie Ihr Ziel neu und legen Sie neu fest, wann Ihr Ziel als erreicht gilt!



### Ziel 7:

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Dieses Ziel gilt als erreicht, wenn ich: \_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Überprüfung: Haben Sie Ihr Ziel wie vorgesehen erreicht?

**Ja:** Belohnen Sie sich, und zwar indem Sie \_\_\_\_\_ 

**Nein:** Formulieren Sie Ihr Ziel neu und legen Sie neu fest, wann Ihr Ziel als erreicht gilt!

### Ziel 8:

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Dieses Ziel gilt als erreicht, wenn ich: \_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Überprüfung: Haben Sie Ihr Ziel wie vorgesehen erreicht?

**Ja:** Belohnen Sie sich, und zwar indem Sie \_\_\_\_\_ 

**Nein:** Formulieren Sie Ihr Ziel neu und legen Sie neu fest, wann Ihr Ziel als erreicht gilt!



### Ziel 9:

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Dieses Ziel gilt als erreicht, wenn ich: \_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Überprüfung: Haben Sie Ihr Ziel wie vorgesehen erreicht?

**Ja:** Belohnen Sie sich, und zwar indem Sie \_\_\_\_\_ 

**Nein:** Formulieren Sie Ihr Ziel neu und legen Sie neu fest, wann Ihr Ziel als erreicht gilt!

### Ziel 10:

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Dieses Ziel gilt als erreicht, wenn ich: \_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Überprüfung: Haben Sie Ihr Ziel wie vorgesehen erreicht?

**Ja:** Belohnen Sie sich, und zwar indem Sie \_\_\_\_\_ 

**Nein:** Formulieren Sie Ihr Ziel neu und legen Sie neu fest, wann Ihr Ziel als erreicht gilt!

## Klare Ziele, klarer Weg!



Foto: Dr. E. Teutsch - 07244d

Wissen wohin und warum!

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

### **Hier noch ein paar Zitate zum Thema „Ziele“:**

**Perfektion der Mittel und Konfusion der Ziele  
kennzeichnen unsere Zeit.**

Albert Einstein (1879-1955), Deutscher Physiker und Nobelpreisträger

**Wenn man das Ziel nicht kennt, ist kein Weg der richtige.**  
Aus dem Koran

**Iss die Salami scheidchenweise,  
zerlege große Ziele in viele kleine.  
Die schmecken besser und sind leichter verdaulich!**  
Dr. Elmar Teutsch (\*1949), Südtiroler Psychotherapeut

**Auch ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit der Anerkennung Ihrer Fähigkeiten. Und wenn Sie spüren, dass es mit den Zielen immer noch nicht recht klappen will, 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/)