

ZIELRAHMEN

1	<p>Wie sieht mein Ziel aus? Löst die Zielvorstellung motivierende Bilder mit Magnetwirkung (Skala 1-10) in mir aus? Ich erschaffe mir meine mentale Ziele-Welt als Magnet. Ziele exakt vorstellen, formulieren, zeichnen, Basteln erreichbar, greifbar ...</p>
2	<p>Wann möchte ich mein Ziel erreichen und in welchem Umfeld, in welchem Kontext?</p>
3	<p>Woran erkenne ich exakt, spürbar, sichtbar, dass ich mein Ziel erreicht habe?</p>
4	<p>Woran erkennt mein Umfeld (Team, Trainer, Zuschauer ...), dass ich mein Ziel erreicht habe?</p>
5	<p>Was treibt mich an, dieses Ziel zu erreichen? Siegeswille, Anerkennung, Perfektion u.a. Skala 1-10</p>
6	<p>Was wird sich für <i>mich</i> verändern, wenn ich ab heute für mein Ziel kompromisslos trainiere und es erreiche? Was möchte/muss ich für meinen Weg zu meinem Ziel aufgeben oder ändern? Skala 1-10</p>
7	<p>Was wird sich für <i>andere</i> verändern, wenn ich ab heute für mein Ziel kompromisslos trainiere und es erreiche? Was? für wen? Auswirkungen?... Ist das für mich okay?</p>
8	<p>Welche Hindernisse könnten auf meinem Weg zum Ziel auftauchen? Vor mir – in mir – durch andere – durch Umstände - wann und wie, Plan B ? in eine Liste eintragen</p>
9	<p>Welche Hindernisse kann ich aus eigener Kraft bewältigen? Was? Wie? Wann? Wo? ...Plan B ? in die Liste eintragen</p>
10	<p>Bei welchen Themen/Hindernissen brauche ich Unterstützung? Von wem? exakt was? exakt wie? Wann? Wo? in die Liste eintragen</p>
11	<p>Bin ich jetzt 100% sicher, dass ich mein Ziel von 1 beibehalte? Skala 1-10</p>
12	<p>Planung + Umsetzung - mit meinem Trainer - für meinen Weg zum Ziel: <i>was, wie, wann, wo, mit wem</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziele formulieren. • Etappenziele setzen. • Passende Strategie entwickeln. • Trainingspläne erstellen. • Umsetzung. • Fortschritte dokumentieren. Skala 1-10 • Ziele/Pläne situativ optimieren. <p>Protokollieren Regelmäßiger Check</p>
13	<p>Sportmentaltraining: Ich visualisiere meine Ziele-Welt 3-5 Minuten täglich. Check danach mit der Skala 1-10: Motivation? Magnetwirkung?</p>
14	<p>Meine Erfolgsbilanz dokumentieren Mentale Ziele und nicht messbare Ziele: Skala 1-10. Messbare Ziele.</p>

Gunda Haberbusch 2020