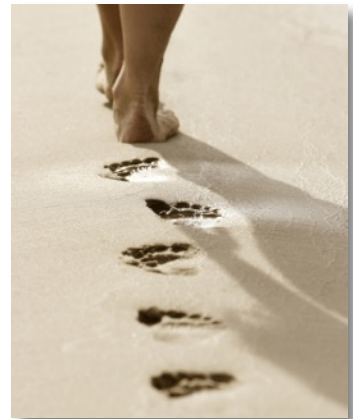




ZURÜCK AUS DER ZUKUNFT

Zielerreichung einmal anders



Wie wollen Sie leben? In sagen wir mal - 10 Jahren?

Und was sollten Sie heute schon tun, damit Ihr Traum Wirklichkeit werden kann?

Wenn Sie den Schritten dieser Anleitung folgen, können Sie diese Fragen zuverlässig für sich beantworten. Sie klopfen alle Bereiche ab, die für die Erreichung Ihres Ziels wichtig sind: Ihre Lebensumstände, die Menschen, mit denen Sie leben und arbeiten und die Frage, was es Sie kostet, ans Ziel zu kommen.

So gelingt es Ihnen spielend, herauszufinden, was Sie tun müssen, um Ihre Lebensziele zu erreichen.

Am besten suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen, an dem Sie ungestört für eine Weile Ihren Gedanken nachhängen können. Wenn Sie mögen, können Sie auch ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand nehmen, und sich die wichtigsten Fakten und Gedanken aufschreiben.

Bereit?

Dann steigen Sie jetzt mal in Ihre Zeitmaschine und reisen Sie mit mir in die Zukunft.



Heute in 10 Jahren



1. Schritt: Fakten sammeln

- › Überlegen Sie mal, welches **Datum** ist das dann, heute in 10 Jahren?
- › Und: **wie alt sind Sie** in 10 Jahren?
- › Wenn Sie in einer Beziehung leben: **wie alt ist Ihr Partner / Partnerin** in 10 Jahren?
- › Haben Sie **Kinder**?: wie alt ist Ihr ältestes, zweitältestes, Nr. 3,4,5?
- › Wenn Sie **Haustiere** haben: wie alt ist ihr Hund, Katze?
- › Ihre **Eltern**: wie alt sind Ihre Eltern / Schwiegereltern?



2. Schritt: Umgebungs-Check - Was machen die Menschen in Ihrem Umfeld?

- ▶ Gehen Sie mit Ihren Gedanken noch mal zu Ihren Kindern. Machen Sie sich noch mal klar, wie alt die Kinder in 10 Jahren sind und überlegen Sie für jedes einzelne Kind: was macht das Kind in 10 Jahren?

Hier geht es um die Fragen:

- ▶ Geht es noch/bereits zur **Schule** (welche Klasse, wie lange noch schulpflichtig)?
 - ▶ Oder macht es schon eine **Berufsausbildung / Studium**?
 - ▶ Oder hat es bereits einen **Beruf**?
-
- ▶ Wie ist das in 10 Jahren mit Ihrem Hund oder Ihrer Katze? Lebt es / sie noch? Wenn ja, in welchem körperlichen Zustand ist Ihr **Haustier** dann vermutlich? Und wie lange wird es wohl noch leben?
-
- ▶ Und dann gehen Sie mal weiter zu Ihren **Eltern / Schwiegereltern**. Auch hier stellt sich eventuell die Frage: Können Sie davon ausgehen, dass Ihre Eltern in 10 Jahren noch leben? Wenn sie noch leben, - wie sieht es mit der Gesundheit aus? In welcher Verfassung sind sie? Wie und wo leben sie? Und was bedeutet das für Sie, ganz praktisch?
-
- ▶ Und wie ist das mit Ihrem **Partner / Partnerin**? Was denken Sie, in welcher körperlichen Verfassung ist er oder sie, heute in 10 Jahren? Ist er / sie noch berufstätig, wenn ja, ist das noch der gleiche Beruf wie heute? Arbeitet er / sie noch die gleiche Stundenzahl wie heute, oder hat sich da etwas verändert, in die eine oder andere Richtung?



3. Schritt: Wie leben Sie in 10 Jahren?

Wie soll Ihr Leben aussehen? Wovon können Sie realistischerweise ausgehen und was sind Ihre Träume?

- ▶ Wie sieht Ihr **Alltag** in 10 Jahren aus? Beruf, Freizeit, Finanzen, Familie, Freundschaften, Erfolg. Was ist Ihnen wichtig?
- ▶ Was glauben Sie, in welcher **körperlichen Verfassung** werden Sie sein, heute in 10 Jahren? Und in welcher Verfassung **WOLLEN** Sie sein?
 - ▶
- ▶ Wie ist das **mit Ihrem Partner / Partnerin: sind Sie noch zusammen?** Wenn ja, was tun Sie gemeinsam, wie gestalten Sie Ihr Leben? Welche Interessen teilen Sie, Hobbys, Freizeit, Urlaub? Und auch wenn Sie allein sind, wie gestalten Sie Ihr Leben?
- ▶ Wie ist das mit Ihren **Kindern**: welche Kinder leben noch zu Hause, welche schon nicht mehr? Welche Kinder stehen schon auf eigenen Füßen, welche sind noch finanziell von Ihnen abhängig und wie sind die Perspektiven?
Wo, wie und mit wem leben die Kinder, die nicht mehr zu Hause wohnen und was bedeutet das für Sie?
- ▶ Wohnen Sie immer noch am gleichen Ort? **Ihr Haus, Ihre Wohnung**: ist das immer noch das gleiche? Oder sind Sie umgezogen? Wie sieht es in Ihrem Haus, Ihrer Wohnung aus? So wie heute, oder hat sich etwas verändert?
- ▶ **Wie geht es Ihnen?**
- ▶ **Was genau tun Sie?**
- ▶ **Was, wie und wo arbeiten Sie?**
- ▶ **Welche Pläne haben Sie verwirklicht?**
- ▶ **Welche Etappen haben Sie bereits erreicht?**
- ▶ **Und wo wollen Sie noch hin? Was sind die Perspektiven?**

Der nächste Schritt geht zurück in Richtung Gegenwart. **Steigen Sie in unsere Zeitmaschine. Der nächste Stopp ist heute in 5 Jahren.**

Und dann geht das Spiel von vorne los. Die gleichen Fragen, andere Antworten.

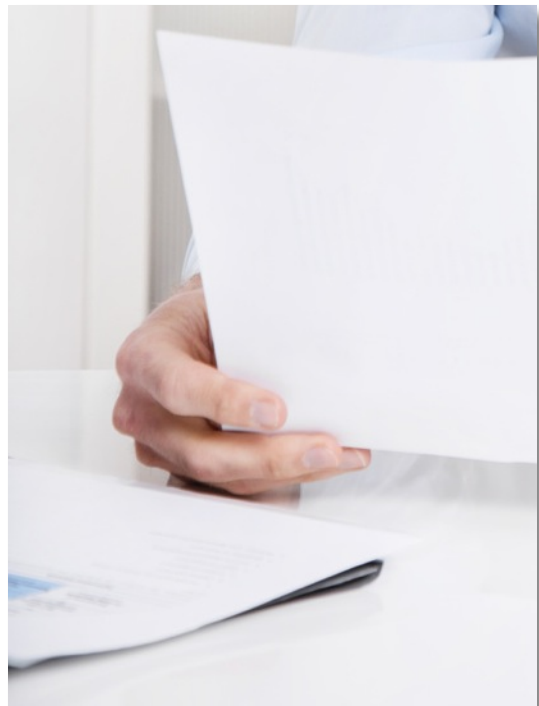
Neu ist: Ab jetzt geht es zusätzlich um die Frage: „Welches Zwischenziel muss ich jetzt bereits erreicht haben, damit Ihr Zielbild „Ich in 10 Jahren“ Realität werden kann?“



Heute in 5 Jahren

1. Schritt: Fakten sammeln

- ▶ Überlegen Sie wieder: welches **Datum** ist heute in 5 Jahren?
- ▶ Und: **wie alt sind Sie** in 5 Jahren?
- ▶ Wenn Sie in einer Beziehung leben: **wie alt ist Ihr Partner / Partnerin** in 5 Jahren?
- ▶ Haben Sie **Kinder**?: wie alt ist Ihr ältestes, zweitältestes, Nr. 3,4,5?
- ▶ Wenn Sie **Haustiere** haben: wie alt ist ihr Hund, Katze?
- ▶ Ihre **Eltern**: wie alt sind Ihre Eltern / Schwiegereltern?





2. Schritt: Umgebungs-Check - Was machen die Menschen in Ihrem Umfeld?

- Gehen Sie mit Ihren Gedanken noch mal zu Ihren Kindern. Machen Sie sich noch mal klar, wie alt Ihre Kinder in 5 Jahren sind und überlegen Sie für jedes einzelne Kind: was macht das Kind in 5 Jahren?

Hier geht es um die Fragen:

- Geht es noch/bereits zur **Schule** (welche Klasse, wie lange noch schulpflichtig)?
 - Oder macht es schon eine **Berufsausbildung / Studium**?
 - Oder hat es bereits einen **Beruf**?
-
- Wie ist das in 5 Jahren mit Ihrem Hund oder Ihrer Katze? Lebt es / sie noch? Wenn ja, in welchem körperlichen Zustand ist Ihr **Haustier** dann vermutlich? Und wie lange wird es wohl noch leben?
-
- Und dann gehen Sie noch mal zu Ihren **Eltern / Schwiegereltern**. Leben Sie noch? Wenn ja, - wie sieht es mit der Gesundheit aus? In welcher Verfassung sind sie? Wie und wo leben sie? Und was bedeutet das für Sie, ganz praktisch?
-
- Und wie ist das mit Ihrem **Partner / Partnerin**? Was denken Sie, in welcher körperlichen Verfassung ist er oder sie, heute in 5 Jahren? Ist er/sie noch berufstätig, wenn ja, ist das noch der gleiche Beruf wie heute? Arbeitet er/sie noch die gleiche Stundenzahl wie heute, oder hat sich da etwas verändert, in die eine oder andere Richtung?



3. Schritt: Wie leben Sie in 5 Jahren?

Wie soll Ihr Leben aussehen? Wovon können Sie realistischerweise ausgehen und was sind Ihre Träume?

- ▶ Wie sieht Ihr **Alltag** in 5 Jahren aus? Beruf, Freizeit, Finanzen, Familie, Freundschaften, Erfolg. Was ist Ihnen wichtig?
- ▶ Was glauben Sie, in welcher **körperlichen Verfassung** werden Sie sein, heute in 5 Jahren? Und in welcher Verfassung **WOLLEN** Sie sein?
 - ▶
- ▶ Leben Sie weiterhin **mit Ihrem Partner / Partnerin zusammen**? Wenn ja, was tun Sie gemeinsam, wie gestalten Sie Ihr Leben? Welche Interessen teilen Sie, Hobbys, Freizeit, Urlaub? Und auch wenn Sie allein sind, wie gestalten Sie Ihr Leben?
- ▶ Wie ist das mit Ihren **Kindern**: welche Kinder leben noch zu Hause, welche schon nicht mehr? Welche Kinder stehen schon auf eigenen Füßen, welche sind noch finanziell von Ihnen abhängig und wie sind die Perspektiven? Wo, wie und mit wem leben die Kinder, die nicht mehr zu Hause wohnen und was bedeutet das für Sie?
- ▶ Wohnen Sie immer noch am gleichen Ort? **Ihr Haus, Ihre Wohnung**: ist das immer noch das gleiche? Oder sind Sie umgezogen? Wie sieht es in Ihrem Haus, Ihrer Wohnung aus? So wie heute, oder hat sich etwas verändert?
- ▶ **Wie geht es Ihnen?**
- ▶ **Was genau tun Sie?**
- ▶ **Was, wie und wo arbeiten Sie?**
- ▶ **Welche Pläne haben Sie verwirklicht?**
- ▶ **Welche Etappen haben Sie bereits erreicht?**
- ▶ **Und wo wollen Sie noch hin? Was sind die Perspektiven?**
- ▶ **Denken Sie jetzt an Ihre Ziele für „Ich in 10 Jahren“, also 5 Jahre weiter als jetzt. Welche Zwischenziele sollten Sie bis heute (= heute in 5 Jahren) bereits erreicht haben, damit Ihr Zielbild „Ich in 10 Jahren“ Realität werden kann?**
- ▶ Welche Schritte sollten Sie jetzt gehen, welche Dinge sollten Sie jetzt anpacken, damit das gelingt? Das können Fortbildungen sein, das kann bedeuten, dass Sie bestimmte Dinge reduzieren, um mehr Zeit für anderes zu haben, kann sein, dass Sie Ihren Tagesablauf umstellen, oder was auch immer Ihnen jetzt dazu einfällt.

Weiter geht's , zurück in Richtung Gegenwart. **Steigen Sie in unsere Zeitmaschine. Der nächste Stopp ist heute in 2 1/2 Jahren.** Und dann geht das Spiel von vorne los. Die gleichen Fragen, andere Antworten.

Neu ist: Ab jetzt geht es zusätzlich um die Frage: „Welches Zwischenziel muss ich jetzt bereits erreicht haben, damit Ihr Zielbild „Ich in 5 Jahren“ Realität werden kann?“



Heute in 2 1/2 Jahren

1. Schritt: Fakten sammeln

- ▶ Als erstes wieder die Frage: welches **Datum** ist heute in 2,5 Jahren und Achtung, hier wechselt die Jahreszeit!
- ▶ Und: **wie alt sind Sie** in 2,5 Jahren?
- ▶ Wenn Sie in einer Beziehung leben: **wie alt ist Ihr Partner / Partnerin** in 2,5 Jahren?
- ▶ Haben Sie **Kinder**?: wie alt ist Ihr ältestes, zweitältestes, Nr. 3,4,5?
- ▶ Wenn Sie **Haustiere** haben: wie alt ist ihr Hund, Katze?
- ▶ Ihre **Eltern**: wie alt sind Ihre Eltern / Schwiegereltern?





2. Schritt: Umgebungs-Check - Was machen die Menschen in Ihrem Umfeld?

- ▶ Gehen Sie mit Ihren Gedanken noch mal zu Ihren Kindern. Machen Sie sich noch mal klar, wie alt Ihre Kinder in 2,5 Jahren sind und überlegen Sie für jedes einzelne Kind: was macht das Kind in 2,5 Jahren?

Hier geht es um die Fragen:

- ▶ Geht es noch/bereits zur **Schule** (welche Klasse, wie lange noch schulpflichtig)?
 - ▶ Oder macht es schon eine **Berufsausbildung / Studium**?
 - ▶ Oder hat es bereits einen **Beruf**?
-
- ▶ Wie ist das in 2,5 Jahren mit Ihrem Hund oder Ihrer Katze? Lebt es / sie noch? Wenn ja, in welchem körperlichen Zustand ist Ihr **Haustier** dann vermutlich? Und wie lange wird es wohl noch leben?
-
- ▶ Und dann gehen Sie mal weiter zu Ihren **Eltern / Schwiegereltern**. Wenn sie noch leben, - wie sieht es mit der Gesundheit aus? In welcher Verfassung sind sie? Wie und wo leben sie? Und was bedeutet das für Sie, ganz praktisch?
-
- ▶ Und wie ist das mit Ihrem **Partner / Partnerin**? Was denken Sie, in welcher körperlichen Verfassung ist er oder sie, heute in 2,5 Jahren? Ist er/sie noch berufstätig, wenn ja, ist das noch der gleiche Beruf wie heute? Hat sich die Position im Job verändert? Arbeitet er/sie noch die gleiche Stundenzahl wie heute, oder hat sich da etwas verändert, in die eine oder andere Richtung?



3. Schritt: Wie leben Sie in 2,5 Jahren?

Wie soll Ihr Leben aussehen? Wovon können Sie realistischerweise ausgehen und was sind Ihre Träume?

- ▶ Wie sieht Ihr **Alltag** in 2,5 Jahren aus? Beruf, Freizeit, Finanzen, Familie, Freundschaften, Erfolg. Was ist Ihnen wichtig?
- ▶ Was glauben Sie, in welcher **körperlichen Verfassung** werden Sie sein, heute in 2,5 Jahren? Und in welcher Verfassung **WOLLEN** Sie sein?
- ▶ Leben Sie **mit Ihrem Partner / Partnerin zusammen**? Wenn ja, was tun Sie gemeinsam, wie gestalten Sie Ihr Leben? Welche Interessen teilen Sie, Hobbys, Freizeit, Urlaub? Und auch wenn Sie allein sind, wie gestalten Sie Ihr Leben?
- ▶ Wie ist das mit Ihren **Kindern**: wie sieht der Alltag mit den Kindern aus? Leben alle noch zuhause? Wenn ja, welche Auswirkungen hat das auf Sie?
- ▶ Wohnen Sie noch am gleichen Ort? **Ihr Haus, Ihre Wohnung**: ist das immer noch das gleiche? Oder sind Sie umgezogen? Wie sieht es in Ihrem Haus, Ihrer Wohnung aus?
- ▶ **Wie geht es Ihnen?**
- ▶ **Was genau tun Sie?**
- ▶ **Was, wie und wo arbeiten Sie?**
- ▶ **Welche Pläne haben Sie verwirklicht?**
- ▶ **Welche Etappen haben Sie bereits erreicht?**
- ▶ **Und wo wollen Sie noch hin? Was sind die Perspektiven?**
- ▶ **Denken Sie jetzt an Ihre Ziele für „Ich in 5 Jahren“, also 2,5 Jahre weiter als jetzt. Welche Zwischenziele sollten Sie bis heute (= heute in 2,5 Jahren) bereits erreicht haben, damit Ihr Zielbild „Ich in 5 Jahren“ Realität werden kann?**
- ▶ Welche Schritte sollten Sie jetzt gehen, welche Dinge sollten Sie jetzt anpacken, damit das gelingt? Das können Fortbildungen sein, das kann bedeuten, dass Sie bestimmte Dinge reduzieren, um mehr Zeit für anderes zu haben, kann sein, dass Sie Ihren Tagesablauf umstellen, oder was auch immer Ihnen jetzt dazu einfällt.

Ein letzter Schritt zurück in Richtung Gegenwart. **Steigen Sie in unsere Zeitmaschine. Der nächste Stopp ist heute in 1 Jahr.**

Ein letztes Mal: Die gleichen Fragen, andere Antworten.

Und auch jetzt: geht es zusätzlich um die Frage: „Welches Zwischenziel muss ich jetzt bereits erreicht haben, damit das Zielbild „Ich in 2,5 Jahren“ Realität werden kann?



1. Schritt: Fakten sammeln

- ▶ Als erstes wieder die Frage: welches **Datum** ist heute in 1 Jahr
- ▶ Und: **wie alt sind Sie** in 1 Jahr?
- ▶ Wenn Sie in einer Beziehung leben: **wie alt ist Ihr Partner / Partnerin** in 1 Jahr?
- ▶ Haben Sie **Kinder?**: wie alt ist Ihr ältestes, zweitältestes, Nr. 3,4,5?
- ▶ Wenn Sie **Haustiere** haben: wie alt ist ihr Hund, Katze?
- ▶ Ihre **Eltern**: wie alt sind Ihre Eltern / Schwiegereltern?



2. Schritt: Umgebungs-Check - Was machen die Menschen in Ihrem Umfeld?

- ▶ Gehen Sie mit Ihren Gedanken noch mal zu Ihren Kindern. Machen Sie sich noch mal klar, wie alt Ihre Kinder in 1 Jahr sind und überlegen Sie für jedes einzelne Kind: was macht das Kind in 1 Jahr?

Hier geht es um die Fragen:

- ▶ Geht es noch/bereits zur **Schule** (welche Klasse, wie lange noch schulpflichtig)?
 - ▶ Oder macht es schon eine **Berufsausbildung / Studium**?
 - ▶ Oder hat es bereits einen **Beruf**?
-
- ▶ Wie geht es Ihrem Haustier, heute in 1 Jahr?
-
- ▶ Und dann gehen Sie mal weiter zu Ihren **Eltern / Schwiegereltern**. Wie geht es ihnen, - wie sieht es mit der Gesundheit aus? In welcher Verfassung sind sie? Wie und wo leben sie? Und was bedeutet das für Sie, ganz praktisch?
-
- ▶ Und wie ist das mit Ihrem **Partner / Partnerin**? Was macht er/sie beruflich? Das Gleiche wie heute? Oder hat sich die Position im Job verändert? Arbeitet er/sie noch die gleiche Stundenzahl wie heute, oder hat sich da etwas verändert, in die eine oder andere Richtung?



3. Schritt: Wie leben Sie in 1 Jahr?

Wie soll Ihr Leben aussehen?
Wovon können Sie
realistischerweise ausgehen und
was sind Ihre Träume?

- ▶ Wie sieht Ihr **Alltag** in 1 Jahr aus? Beruf, Freizeit, Finanzen, Familie, Freundschaften, Erfolg. Was ist Ihnen wichtig?
- ▶ Wie ist das **mit Ihrem Partner / Partnerin: sind Sie noch zusammen?** Wenn ja, was tun Sie gemeinsam, wie gestalten Sie Ihr Leben? Welche Interessen teilen Sie, Hobbys, Freizeit, Urlaub? Und auch wenn Sie allein sind, wie gestalten Sie Ihr Leben?
- ▶ Wie ist das mit Ihren **Kindern**: wie sieht der Alltag mit den Kindern aus? Leben alle noch zuhause? Wenn ja, welche Auswirkungen hat das auf Sie?
- ▶ Wohnen Sie noch am gleichen Ort? **Ihr Haus, Ihre Wohnung**: ist das immer noch das gleiche? Oder sind Sie umgezogen? Wie sieht es in Ihrem Haus, Ihrer Wohnung aus?
- ▶ **Wie geht es Ihnen?**
- ▶ **Was genau tun Sie?**
- ▶ **Was, wie und wo arbeiten Sie?**
- ▶ **Welche Pläne haben Sie verwirklicht?**
- ▶ **Welche Etappen haben Sie bereits erreicht?**
- ▶ **Und wo wollen Sie noch hin? Was sind die Perspektiven?**
- ▶ **Denken Sie jetzt an Ihre Ziele für „Ich in 2,5 Jahren“, also 1,5 Jahre weiter als jetzt.**
Welche Zwischenziele sollten Sie bis heute (= heute in 1 Jahren) bereits erreicht haben, damit Ihr Zielbild „Ich in 2,5 Jahren“ Realität werden kann?
- ▶ Welche Schritte sollten Sie jetzt gehen, welche Dinge sollten Sie jetzt anpacken, damit das gelingt? Das können Fortbildungen sein, das kann bedeuten, dass Sie bestimmte Dinge reduzieren, um mehr Zeit für anderes zu haben, kann sein, dass Sie Ihren Tagesablauf umstellen, oder was auch immer Ihnen jetzt dazu einfällt.



Herzlich willkommen zurück in der Gegenwart!

Na, wie war Ihre Zeitreise? Welche Erkenntnisse waren besonders spannend für Sie?

Ist Ihnen aufgefallen, um wie viel konkreter und verbindlicher es wird, je weiter Sie in die Gegenwart zurück reisen? Es wird klarer, was genau Sie wirklich dafür tun müssen, um Ihren Traum zu verwirklichen. Das kann unter Umständen durchaus auch dazu führen, dass Sie Ihr Zielbild „Ich in 10 Jahren“ noch mal korrigieren. Völlig in Ordnung. Es ist gut, wenn Ihnen bei dieser Gedankenreise klarer wird, wie viel Sie bereit sind zu investieren.

Übrigens, diese Zwischenetappen mit der Frage: „Welches Zwischenziel muss ich bereits erreicht haben, damit mein Zielbild „Ich in 10 Jahren“ Realität werden kann -sind der Schlüssel zum Erfolg.

Genauso wichtig ist es, immer wieder abzuchecken, was um mich herum, in meinem sozialen Umfeld so passiert. Wie geht es den Menschen um mich herum, meinen Liebsten, den Menschen, die mir nahe stehen? Welchen ganz konkreten Einfluss hat das auf mein Leben? Und wie reagieren die Menschen, die mir nahe stehen, möglicherweise auf meine Pläne, auf die ganz konkreten, einzelnen Schritte die ich gehe und die Konsequenzen, die das für mich und mein Leben hat?

Vielleicht geht es Ihnen ja auch so wie mir: Ich finde immer, die Vision für in 10 Jahren aufzubauen ist relativ einfach. Da können wir Luftschlösser bauen. Und das ist auch gut so. Das ist wichtig. Sie sollten sich auch wirklich erlauben, für diese Zeit in 10 Jahren einfach mal unzensiert zu träumen. Ohne Wenn und Aber. Erst danach geht es um den Realitätscheck. Erst dann geht es um eine Kosten/ Nutzen-Analyse und um die Frage, welche Konsequenzen der Weg zum Ziel für mich und mein soziales Umfeld hat.

Sie möchten diese Gedankenreise weitergeben, sie mit anderen Menschen teilen? Bitte sehr, sehr gerne! Ich habe nur eine Bitte: nennen Sie die Quelle. Sagen oder schreiben Sie einfach, dass dieses Konzept von Louise Fiegel entwickelt, geschrieben und gesprochen wurde. Vielen Dank!

Und nun wünsche ich Ihnen viel Erfolg und Freude auf Ihrem Lebensweg und beim Umsetzen Ihrer Ziele!

Ihre Louise Fiegel