



Mastermind Webinar - Let's grow DOgether!

Thema: Wie du deine beruflichen Ziele von deinen persönlichen Zielen ableitest

22. November 2016

Geil, dass du dich dafür entschieden hast dran zu bleiben und mit uns in die zweite Runde des Mastermind Webinars startest. Im zweiten Webinar haben wir dir ein paar Fragen mit an die Hand gegeben, welche dir dabei helfen deine Ziele besser für dich definieren zu können, wie du dein Visionboard erstellen kannst und wie das Ganze dir dabei helfen kann Entscheidungen besser treffen zu können.

Mir (Farina) fällt häufig auf, dass beim Definieren von Zielen oft ein ganz wichtiger Teil vergessen wird.

Nämlich das **WARUM!** Zu wissen was du willst und warum du etwas will ist die **Basis für deine Zielsetzung**. Wenn du dein „Warum“ kennst, wird deine Motivation höher sein, es wird dir leichter fallen produktiver zu arbeiten, Entscheidungen zu treffen und deinen Schweinehund zu überwinden.

Das Ziel bzw. die Aufgabe, „eine neue Webseite zu erstellen“ kann so viele verschiedene Hintergründe haben. Vielleicht möchtest du eine neue Webseite erstellen, da dein Hauptziel / dein Warum ist, möglichst bekannt zu werden, du daher besser gefunden werden möchtest und deine Reichweite erhöhen möchtest.

Vielleicht möchtest du aber auch mehr Harmonie im Leben und mit deiner Webseite die passenderen Kunden ansprechen. Wenn du weißt warum du genau jetzt eine neue Webseite möchtest, ist zum einen die Motivation wesentlich höher, zum anderen fällt es dir leichter Entscheidungen zu treffen was zum Beispiel die Inhalte, Texte und den Aufbau angeht.

Die ersten Fragen die du dir daher stellen solltest ist „**Wie möchte ich überhaupt leben?**“ und „**Wie möchte ich mich dabei fühlen?**“ - wenn du das weißt, fällt es dir wesentlich leichter Entscheidungen zu treffen.

Denn, wie du weißt bestimmt die Qualität deiner Fragen auch deine Antworten und somit dein Handeln. **Dein Gehirn findet für alles eine Antwort, egal welche Frage du dir stellst.** Ivan Blatter hat es in seinem Podcast ganz schön gesagt - Wenn wir uns zum Beispiel fragen „Warum bin ich dick, dumm & häßlich“, dann finden wir darauf auf jeden Fall eine Antwort, doch diese ist nicht besonders förderlich für unser

Selbstvertrauen oder das Erreichen unserer Ziele. Um das Ganze mal umzudrehen, wäre es hilfreicher sich die Frage zu stellen „Wie werde ich dünn, schlau & schön?“. Somit richtest du deinen Fokus darauf dein Ziel zu erreichen (Zukunft) und nicht darauf, was dich bislang davon abhält (Vergangenheit).

Um das Ganze visuell festzuhalten, damit du deine Ziele und Aufgaben regelmäßig abgleichen kannst, ist es sinnvoll dir ein **Vision Board** anzulegen. Mit den folgenden Schritten habe ich mein Vision Board erstellt:

1. Die folgenden Fragen habe ich schriftlich beantwortet:

Was ist mir wichtig / Was ist mir nicht wichtig?

Was möchte ich / Was möchte nicht?

Welche Werte möchte ich vertreten?

Wie soll alles um mich herum aussehen?

Wie möchte ich leben?

Wo und mit wem möchte ich leben?

>> Alles so detailliert wie möglich beantworten!

2. Bei den Antworten habe ich **die Dinge mit einem Highlighter markiert**, die mir direkt ins Auge gesprungen sind, bei denen ich gemerkt habe, dass sie **mir enorm wichtig** sind und bei denen **mir warm ums Herz** wurde. Wenn dir diese Aufgabe schwer fällt, schau bei welchem Gedanken du richtig, richtig glücklich wirst, wenn du diesen Gedanken denkst.

3. Mit den wichtigsten Punkten habe ich jetzt ein **Pinterest Board** erstellt, meine **liebsten Bilder auf einem DinA4 Blatt zusammengestellt**, kleine Notizen dazu geschrieben und ausgedruckt. Auf diesem Board geht es nicht um meine beruflichen Ziele, sondern um „**Mein Leben im Jahr 2019**“ - Dieses Board zeigt mir wie ich leben möchte und wonach ich meine Entscheidungen treffen möchte.

Zusätzlich zu dem Vision Board habe ich im Workshop von Laura Seiler eine kleine **Werte-Liste** für mich erstellt, um zusätzlich zu wissen, nach welchen Werten ich denn überhaupt leben möchte.

Eine Werte-Liste findest du ganz schnell im Internet, zum Beispiel hier: <http://stevepavlina.de/werte-liste>

Hierbei bin ich ähnlich vorgegangen wie im zweiten Schritt zum Vision Board. Die **Werte** bei denen mir **warm ums Herz** wurde, habe ich **markiert**, die **fünf wichtigsten rausgeschrieben** und in eine für mich passende **Reihenfolge** gebracht. Mit deiner persönlichen Werte-Liste wird es dir nun noch leichter fallen Entscheidungen zu treffen. Übrigens auch eine sehr coole Aufgabe für Beziehungen. Das Verständnis für den Partner ist viel besser, wenn du auch seine Werte kennst und verstehst, dass er ggf. nach anderen Werten entscheidet als du.

Wenn du jetzt dein Vision Board hast und deine Lebensvision kennst, ist es wichtig, **nicht nur das große Ziel zu sehen**, sondern dieses jetzt **in kleine Handlungsschritte zu unterteilen**. Zurück zum Webseiten-Beispiel: Die Webseite an sich ist nicht dein Ziel, sondern nur eine Aufgabe um dein Ziel zu erreichen. Vielleicht merkst du aber auch, dass du momentan gar keine neue Webseite brauchst um dein großes Ziel zu erreichen. Es ist **enorm wichtig machbare Handlungsziele zu setzen**, damit du immer wieder **kleine Erfolge feiern** kannst. Wenn du zum Beispiel von einer riesengroßen Villa träumst, die du dir aktuell vielleicht gar nicht leisten kannst, denkst du automatisch „Puh wie soll ich da jetzt so schnell ran kommen - da komme ich doch nie hin“ und so enttäuscht du dich immer wieder auf Neue. Aus diesem Grund haben wir

diese Mastermind Gruppe gegründet, damit wir uns **jede Woche kleine und machbare Ziele setzen** können, um **konstant Erfolge zu erleben** und das **Endziel nicht unmöglich erscheinen zu lassen**.

Es ist hilfreich, wenn du dir **Ziele setzt, die du persönlich beeinflussen kannst**. Wenn du dir zum Beispiel vornimmst „Ich will gegen jemanden gewinnen“, denn das liegt nicht in deiner Hand, **du kannst nicht beeinflussen wie schnell oder wie langsam dein Gegenüber ist, du kannst nur darauf reagieren**. Wenn du dir aber vornimmst „Ich will meine neue persönliche Bestzeit erreichen“, dann kannst du **dich persönlich steigern**, da du genau weißt, an welchem Punkt du vorher warst. Also eher **agieren, statt reagieren!**

Um das Hauptziel nicht aus den Augen zu verlieren, versuchen wir uns **jeden Morgen** aufs Neue die Frage zu stellen „**Was möchte ich als nächstes tun, um meinen Zielen näher zu kommen?**“. So bleibt das Hauptziel **präsent**, wir stimmen immer wieder ab und schauen ob es überhaupt noch aktuell ist. Ja, **Ziele und Prioritäten dürfen sich natürlich auch verändern**. Es ist wenig sinnvoll einmal ein Ziel festzulegen, dieses in viele kleine Schritte aufzugliedern, um erst am Ende festzustellen, dass dieses Ziel / dieser Wunsch gar nicht mehr aktuell ist.

Hierfür mache ich unter Anderem **jedes Jahr** und **jeden Monat** eine Art „**Review** mit Wünschen für das nächste Jahr bzw. den nächsten Monat“ und **jeden Tag eine Art „work schedule“**, in welchen ich Notizen dazu mache, was ich an dem jeweiligen Tag **beruflich und privat geschafft** habe und was mein **Tages-Highlight** war. Das mache ich nicht, um eine Liste zu haben, die ich abarbeiten kann, sondern um immer wieder abzugleichen, ob mir diese Dinge noch wichtig sind und was mich davon wirklich weiterbringt.

Da wir oft dazu tendieren uns selber zu enttäuschen, wenn wir Aufgaben nicht erledigen, haben wir hier in der Mastermind Gruppe Pärchen oder sogenannte „**commitment partner**“ zugeteilt. Ziele werden schneller erreicht, wenn man **Rechenschaft** gegenüber jemand anderem ablegt und daher wollen wir uns hier wöchentlich über unsere Ideen und Erfolge **austauschen** und unserem eigenen größeren **Ziel näher kommen - Let's grow together!**

Vor Kurzem kam die Frage „Muss ich denn jetzt meine **Ziele mit der ganzen Gruppe teilen?**“. Um die Antwort mal vorweg zu nehmen: **Nein, das musst du nicht**. Du brauchst aber auch keine Angst davor zu haben, denn alle die hier in der Mastermind Gruppe sind, sind daran interessiert sich **gegenseitig zu unterstützen** und **alle wollen den Erfolg für die anderen Teilnehmer**, denn sonst wären sie nicht Teil dieser Community. Du brauchst also **keine Bedenken** zu haben über deine Ziele, Vorhaben und Ideen zu sprechen. Dennoch musst du deine wöchentlichen Ziele nicht mit der gesamten Gruppe teilen, denn es kann sogar sein, dass ein Vorhaben vor so einer großen Gruppe kaum Wirkung erzielt, da das Gefühl der Rechenschaft nicht so hoch ist wie bei einem festen Partner. Wichtig ist nur, dass du dich **mit deinem commitment partner regelmäßig austauscht**. Entweder über Facebook, per E-Mail oder auch über Skype.

Die Idee diese **Mastermind Community** zu gründen ist komplett **neu**, da du bereits ein Teil davon bist bitten wir dich all deine **Ideen** gerne mit **einfließen** zu lassen, damit wir gemeinsam etwas richtig tolles auf die Beine stellen können und uns **zusammen weiterentwickeln**.