Extrablatt
Wohlgeformte Ziele

Wohlgeformte Ziele im NLP berücksichtigen spezifische Kriterien. Diese sind:

1. **Positiv formuliert:** Das Ziel sollte in positiven Begriffen ausgedrückt werden, d.h., was man erreichen möchte und nicht, was man vermeiden möchte.

2. **Sinnesbasiert:** Es sollte klar sein, wie man erkennen kann, dass das Ziel erreicht wurde (sehen, hören, fühlen).

3. **Selbst erreichbar:** Es sollte im eigenen Einflussbereich liegen, das Ziel zu erreichen.

4. **Ökologisch:** Das Ziel sollte im Einklang mit dem eigenen Selbst und der Umwelt stehen.

5. **Zeitlich und räumlich bestimmt:** Wann und wo wird das Ziel erreicht sein?

1. Ich möchte mich täglich entspannt und ausgeglichen fühlen.

2. Ich werde jeden Tag Obst statt Süßigkeiten als Snack wählen.

3. Ich werde dreimal pro Woche für 30 Minuten joggen gehen.

4. Ich werde abends ein Buch lesen oder spazieren gehen statt fernzusehen.

5. Ich werde jeden Monat 10% meines Einkommens sparen.

6. Ich will weniger Kaffee trinken.

7. Ich möchte nicht so viel Zeit in sozialen Medien verbringen.

8. Ich möchte mehr für meine Bildung tun.

9. Ich möchte weniger Fast Food essen.

10. Ich möchte pünktlicher sein.

11. Ich möchte mehr Zeit mit meiner Familie verbringen.
12. Ich möchte weniger jammern.
13. Ich möchte weniger einkaufen.
14. Ich will weniger meckern.
15. Ich möchte abnehmen.

Fo0rmuliere aus diesen Wünschen „Wohlgeformte Ziele“ nach NLP.