KREIERE DEIN BESTES JAHR

CHECKLISTE

Checkliste für das Beste Jahr aller Zeiten

© Internetservice Michael Uhlich https://ismu.de – Alle Rechte vorbehalten.

Ihr Jahr kann so gut werden, wie Sie es sich wünschen. Es gibt kein gutes oder schlechtes Jahr; es hängt alles davon ab, was Sie aus den Chancen machen, die sich Ihnen bieten. Zum Beispiel war 2020 für viele Menschen das schlimmste Jahr, weil es eine Pandemie gab. Es war jedoch das Beste Jahr für diejenigen, die die Chancen, die sich ihnen boten, zu nutzen wussten. Beachten Sie, dass Sie dieses Jahr nicht zum besten Jahr aller Zeiten machen können, wenn Sie nicht wissen, wie Sie sich Ziele setzen. Dieses Buch ist eine Reise durch den Zielsetzungsprozess und zeigt Ihnen, wie Sie ihn nutzen können, um ein bemerkenswertes Jahr zu erleben.

Kapitel 1: Zielsetzung: Was ist das?

Man muss verstehen, was ein Ziel ist und wie man sich ein Ziel setzt, um es zu nutzen. Psychologen haben sich schon immer für das Verständnis des Zielsetzungsprozesses interessiert. Es gibt sogar eine Theorie der Zielsetzung, die erklärt, dass bewusste Handlungen zu bestimmten Ergebnissen führen. Zielsetzung bedeutet, sich Ziele zu setzen, um ein erwünschtes Ergebnis zu erreichen. Die Forschung hat herausgefunden, dass Menschen, die sich Ziele setzen, wahrscheinlich besser abschneiden als diejenigen, die dies nicht tun. Experten glauben, dass einige der Hindernisse für diesen Prozess sind:

- ☐ Unrealistische Ziele setzen
- ☐ Begrenzter Fokus
- ☐ Fehler bei der korrekten Einschätzung der Fertigstellungszeit
- ☐ Nicht aus Fehlern der Vergangenheit lernen

Kapitel 2: Vorteile der Zielsetzung

Es ist wichtig, die Vorteile der Zielsetzung zu verstehen, um Sie zu ermutigen und zu inspirieren, sich für den Prozess zu engagieren. Die Vorteile der Zielsetzung sind in der Tat zahlreich. Einige von ihnen sind:

- Klare Richtung im Leben
- Verbesserter Fokus durch eine bestimmte Richtung
- Relative Kontrolle über die Zukunft, weil Sie einen Plan haben, von dem Sie glauben, dass er funktionieren wird
- Verbesserte Motivation, weil Sie wissen, dass das Ergebnis Ihre Investition wert sein wird.
- Hervorragende Entscheidungsfindung, da Sie die Vor- und Nachteile jedes Ziels abgewogen haben, bevor Sie sich für dessen Verwirklichung entscheiden.
- Persönliche Zufriedenheit, weil Sie sich als disziplinierte und zielstrebige Person sehen
- Ein Gefühl der Zielstrebigkeit, weil man etwas hat, auf das man jeden Tag hinarbeitet.
- Weniger Angst, weil Sie aufgrund Ihrer Pläne eine gute Zukunft sehen.

Kapitel 3: Merkmale erreichbarer Zielvorgaben

Man kann kein fantastisches Jahr haben, wenn man sich Ziele setzt, die nicht erreichbar sind. Deshalb ist es wichtig, dass Sie eine gute Vorstellung von den Merkmalen erreichbarer Ziele haben. Dazu gehören:

- ☐ Positiv formuliert
- ☐ Eindeutig definiert
- ☐ Selbst inspiriert
- ☐ Passt in den Kontext des Gesamtbildes
- ☐ Bietet eine Alternative zur Sekundärverstärkung
- ☐ Verfügbarkeit der erforderlichen Ressourcen
- ☐ Unterstützung der Umwelt

Kapitel 4: Wie man Ziele setzt

Das Wissen um die Merkmale erreichbarer Ziele ist fantastisch. Aber das reicht nicht aus. Sie müssen auch den dazugehörigen Prozess verstehen. Im Folgenden finden Sie die goldenen Regeln der Zielsetzung:

- ☐ Setzen Sie sich Ziele, weil Sie sie wirklich erreichen wollen
- ☐ Stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Ziele schriftlich festhalten
- ☐ Setzen Sie sich Ziele, die nicht zweideutig oder vage, sondern spezifisch sind
- ☐ Setzen Sie sich Ziele, die Sie praktisch bewerten können
- ☐ Erreichbare Ziele setzen
- ☐ Setzen Sie sich wichtige Ziele, deren Ausgang für Sie von Bedeutung ist
- ☐ Ziele mit Fristen setzen
- ☐ Erstellen Sie einen umsetzbaren Plan zur Erreichung Ihrer Ziele
- ☐ Halten Sie sich an den Plan

Kapitel 5: Wie man kurzfristige Ziele erreicht

Das Erreichen langfristiger Ziele erfordert andere Fähigkeiten als das Erreichen kurzfristiger Ziele. Um ein gutes Jahr zu haben, muss man aber auch das Zeug dazu haben, kurzfristige Ziele zu erreichen. Die folgenden Tipps werden in dieser Hinsicht nützlich sein:

- ☐ Nutzen Sie Ihre Hauptenergiezeit, z. B. die ersten Stunden des Tages
- ☐ Konzentration auf ein Ziel zur Zeit
- ☐ Ablenkungen beseitigen
- ☐ Quellen der Motivation finden
- ☐ Erstellen Sie ein Budget
- ☐ Eine Struktur haben
- ☐ Verfolgen Sie Ihre Fortschritte

Kapitel 6: Wie man langfristige Ziele erreicht

Langfristige Ziele sind oft schwieriger zu erreichen als kurzfristige Ziele. Sie erfordern oft eine Entschlossenheit und Konzentration, die nur wenige Menschen aufbringen können. Sie müssen jedoch lernen, Ihren Schwung und Ihre Konzentration aufrechtzuerhalten, um langfristige Ziele zu erreichen. Die folgenden Tipps werden Ihnen dabei helfen:

- ☐ Verbinden Sie die Ziele mit Ihren Grundprinzipien
- ☐ Verringerung der Entscheidungsschwierigkeiten zur Vermeidung von Entscheidungsmüdigkeit
- ☐ Chunking mit Hebelwirkung
- ☐ Nutzen Sie die Vorteile von Wenn/Dann-Anweisungen
- ☐ Reverse Engineering anwenden

Kapitel 7: Schlüsselbestandteile für das Erreichen von Zielen

Man kann nicht irrtümlich erfolgreich sein. Erfolg hat nur derjenige, der bereit ist, den Preis dafür zu zahlen. Es gibt einige Zutaten, die nicht fehlen dürfen, wenn Sie das Beste Jahr aller Zeiten haben wollen. Hier sind einige von ihnen:

- ☐ Aktion
- ☐ Geduld
- ☐ Selbstdisziplin
- ☐ Inspiration
- ☐ Konsistenz
- ☐ Rechenschaftspflicht
- ☐ Wenig oder keine Prokrastination

Kapitel 8: Die Eigenschaften rücksichtsloser Leistungsträger

Es gibt Menschen, die das erreicht haben, was Sie zu erreichen versuchen. Deshalb ist es sinnvoll, von ihnen zu lernen. Rücksichtslose Erfolgsmenschen sind keine Zocker, sondern bewusste Menschen. Selbst wenn sie Risiken eingehen, haben sie die Vor- und Nachteile abgewogen, bevor sie ihr Geld und ihre Energie einsetzen. Sie können dieses Jahr zum besten aller Zeiten machen, indem Sie sich solche Menschen zum Vorbild nehmen. Sie haben die folgenden Eigenschaften:

- ☐ Selbstvertrauen, das auf Arroganz stößt
- ☐ Verpflichtung zum Lernen, um fundierte Entscheidungen zu treffen
- ☐ Die Fähigkeit, das Wünschenswerte dem Machbaren zu opfern, um Enttäuschungen und Ressourcenverschwendung zu vermeiden
- ☐ Fähigkeit, potenzielle Fallstricke zu erkennen, die zum Scheitern führen können
- ☐ Interner Kontrollmechanismus für Rechenschaftspflicht und Verantwortung
- ☐ Festes Vertrauen in den Prozess

© Internetservice Michael Uhlich https://ismu.de – Alle Rechte vorbehalten.