



# BARBARA FRIEN

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



## NEWSLETTER

### Aktuelles:

#### **Dortmunder UnternehmerInnen-Jahresgruppe**

sucht Erweiterung (pdf)  
Infos und Kontakt:  
kontakt@barbara-frien.de



#### **Neue Akquise-Coaching-Gruppen** starten im März **18.02.2011**

Info-Termin Hamburg

#### **22.02.2011**

Info-Termin Dortmund

#### **23.02.2011**

**Klopfe Dich wohin Du willst** – Einführung in die Klopfakupressur zur Selbsthilfe

#### **24.02.2011**

Offener Klopfabend

### NEWSLETTER Nr. 2

#### Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

nach den positiven Rückmeldungen zu meinem ersten Newsletter schicke ich Ihnen nun den zweiten. Der Jahreswechsel ist für mich ein besonderer Moment. Es ist der Zeitpunkt, an dem ich innehalte, zurückschaue und sinniere, was das Jahr gebracht hat. Welche Ziele habe ich erreicht? Was ist nicht gelungen? Daraus entwickle ich die Ziele für das nächste Jahr oder die nächsten Jahre.

Angeregt hat das meine Kollegin Helga Flamm. Zu Beginn habe ich mir die Ziele für das nächste Jahr aufgeschrieben, in die Schublade gelegt und nach einem Jahr festgestellt, dass ich mehr erreicht hatte als jemals zuvor. Ziele müssen nicht immer „hoch bedeutsam“ sein. Meine erste Begegnung mit Zielplanung führte vor Jahren dazu, dass ich mir eine Eieruhr kaufte.

Zu dieser Erfahrung und den Erfahrungen meiner Klienten berichte ich heute. Dazu gibt es hinter diesem Link mehr zu lesen. Und während ich die Zeilen schreibe, habe ich den Blick auf das, was ich mir im nächsten Jahr als Ziel erfülle: eine Reise nach Angkor Wat in Kambodscha.

Herzliche Weihnachtsgrüße  
Barbara Frien

### NEWSLETTER | 15-Dez-2010

#### Wie Sie Ihre Ziele erreichen

#### Vom vagen Wunsch zum tatsächlichen Erfolg

Die Jahreswende ist ein beliebter Termin, Wünsche und Absichten zu formulieren: Ich will endlich mehr Sport machen. Ich will mit dem Rauchen aufhören. Dieses Jahr frage ich aber nach einer Gehaltserhöhung. An dieser Stelle dürfen Sie gern auch Ihre eigenen Absichten vom Vorjahr einsetzen. Alles umgesetzt? Prima. Wenn nicht, möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie zum Erfolg kommen.



# BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN

## NEWSLETTER



### Aktuelles:

#### **Dortmunder UnternehmerInnen-Jahresgruppe**

sucht Erweiterung (pdf)  
Infos und Kontakt:  
kontakt@barbara-frie.de



#### **Neue Akquise-Coaching-Gruppen** starten im März **18.02.2011**

Info-Termin Hamburg

**22.02.2011**

Info-Termin Dortmund

**23.02.2011**

#### **Klopfe Dich wohin Du**

**willst** – Einführung in die Klopfakupressur zur Selbsthilfe

**24.02.2011**

Offener Klopfabend

### **Wünsche und Ziele**

Wünsche unterscheiden sich von Zielen durch bestimmte Qualitäten. Wünsche sind oft diffus, Ziele aber sind konkret. Ziele kann man erreichen. Eines habe ich in den letzten 20 Jahren gelernt: Wenn wir Wünsche in Ziele umformulieren, erfüllen sich mehr davon. Und das macht uns mit unserem Leben zufrieden. Ziele können klein oder groß sein, und wir können sie für all unsere Lebensbereiche festlegen: Beruf, Geld, Kontakte und Familie, Gesundheit, Kultur sowie den eigenen Sinn und die Selbstverwirklichung.

### **Machen Sie sich ein Bild**

Im Oktober wurde mir der Nutzen von Zielen von dem Mentaltrainer Igor Ardois durch eine ganze einfache Übung bestätigt. Probieren Sie die gern aus:

- Strecken Sie einen Arm gerade nach vorn und leicht nach oben aus. Eine zweite Person drückt den Arm herunter, Sie halten dagegen.
- Machen Sie dasselbe mit dem Arm, ergänzen Sie das mit der Vorstellung, der Arm ist eine Feuerwehrspritze. Bauen Sie dahinter das Zielbild für die Feuerwehrspritze auf: Was soll dort gelöscht oder gerettet werden? Auch hier wird der Arm heruntergedrückt und dagegegehalten. Welche Unterschiede erleben Sie?

Mein Resümee aus dieser Übung und meiner jahrelangen Erfahrung ist, dass ich mir von den Dingen, die ich erreichen möchte, sehr klare Bilder mache. Diese Bilder stelle ich mir immer wieder vor, um mich nicht ablenken zu lassen. Bspw. habe ich seit Jahren ein Bild, wie ich mit 60 Jahren grauhaarig in einem Coachingraum sitze und Klientinnen und Klienten in ihrer Entwicklung fördere. Machen Sie das auch. Entwickeln Sie ein Bild oder eine Idee von dem, was Sie in ihrem Leben grundsätzlich oder in einem bestimmten Zeitraum erreichen oder bewahren wollen. Schmücken Sie sich das aus. Sie können auch ein Bild malen oder es als „Geschichte“ aufschreiben.

### **Formulieren Sie Ihre Ziele**

Aus Ihrem Bild lassen sich die Ziele formulieren. Sie beschreiben den angestrebten Endzustand so, dass er sinnlich wahrnehmbar ist. Das kann alle Sinne einschließen:

- Was sehen Sie, wenn das Ziel erreicht ist?
- Was hören Sie?
- Was fühlen Sie?
- Was riechen und schmecken Sie?



# BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



## NEWSLETTER

### Aktuelles:

#### **Dortmunder UnternehmerInnen-Jahresgruppe**

sucht Erweiterung (pdf)  
Infos und Kontakt:  
kontakt@barbara-frie.de



#### **Neue Akquise-Coaching-Gruppen** starten im März **18.02.2011**

Info-Termin Hamburg

#### **22.02.2011**

Info-Termin Dortmund

#### **23.02.2011**

**Klopfe Dich wohin Du willst** – Einführung in die Klopfakupressur zur Selbsthilfe

#### **24.02.2011**

Offener Klopfabend

Ziele haben AROMA. Sie sind:

**A**ussagefähig  
**R**ealistisch  
**O**bjektiv  
**M**essbar  
**A**nnehmbar

Aber das Wichtigste: Ziele beziehen sich auf das, was wir beeinflussen können.  
Ziele könnten sein:

- Am 31.12.2015 bin ich körperlich fit und gesund durch regelmäßigen Sport (2x pro Woche).
- Am 31.12.2011 habe ich eine Gehaltserhöhung von X € pro Monat verhandelt bzw. vergleichbare Gegenleistungen.
- Am 31.01.2011 habe ich einen Plan entwickelt, mit welchen Maßnahmen ich meine Jahresziele erreiche.

### **Legen Sie einen Zeitplan fest**

Wie Sie an den genannten Beispielen sehen, tragen sie ein Datum. Meinen Klienten und Klientinnen empfehle ich, Ziele für den Zeitraum von fünf Jahren aufzuschreiben. Mehr als zehn Punkte sollten das nicht werden. Daraus lassen sich die Ziele für ein Jahr ableiten. Dann kommen die Ziele für sechs Monate und abschließend die für einen Monat.

Vor ca. 18 Jahren formulierte ich in einem Seminar meine ersten Ziele. Danach kaufte ich eine Eieruhr. Das war die erste Maßnahme, um meine 1-Monats-Ziele zu erreichen.

Entscheiden Sie selbst, ob Sie Ihre Jahresziele in die Schublade legen und erst in einem Jahr überprüfen, oder ob Sie mit Teilzielen und Maßnahmen systematisch zum Ziel kommen und Teilerfolge genießen. Wichtig für das Erreichen ist, dass die Ziele wirklich eigene Ziele sind und nicht solche, von denen Sie denken, dass Sie sie haben sollten.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!