

KARAT & SAUBER FORMEL

Entwickelt von Ronald Amsler, NLP-Master-Trainer

ERREICHE DEINE ZIELE

«WIESO GENAU DIESE FORMEL?»

ES IST ESSENZIELL EINE EMOTIONALE VERBINDUNG DEINER ZIELVORSTELLUNG ZU HABEN.
NUR SO HÄLTST DU EINE PERMANENTE MOTIVATION DIES ZU ERREICHEN.
ALLES ANDERE HAT FÜR DICH KEINE PERSÖNLICHE BEDEUTUNG
UND WIRD IRGENDWANN NICHT MEHR ATTRAKTIV GENUG SEIN.

INVESTIERE DEINE WERTVOLLE ZEIT RICHTIG!
SETZE DIE FORMEL SCHRITT FÜR SCHRITT UM UND REALISIERE DEINE ZIELE.



MANUEL GOMES

K/A/R/A/T_



KONKRET_

EINE ZIELFORMULIERUNG SOLL AUSSAGEN, WAS JEMAND ERREICHEN WILL, NICHT WAS ER VERMEIDEN MÖCHTE. SIE SOLL ALSO POSITIV FORMULIERT SEIN.

- Was genau möchtest du erreichen?

ATTRAKTIV_

WAS WIRD MÖGLICH, WENN JEMAND SEIN ZIEL ERREICHT HAT?
NACH DEM ZIEL HINTER DEM ZIEL ZU FRAGEN, GIBT ZIELEN EINE POSITIVE RICHTUNG UND VERSTÄRKT DIE VERÄNDERUNGSMOTIVATION.

- Wozu möchtest du das?
- Welche neuen Möglichkeiten eröffnet dir dieses Ziel?
- Wer oder was bist du und hast du, wenn du dein Ziel erreicht hast?
- Wer hat auch etwas davon?
- Was entgeht dir, wenn du dein Ziel nicht erreichst?

REALISTISCH_

DAS ZIEL MUSS IN EINEM ZEITRAHMEN REALISIERBAR SEIN.

- Was gibt dir die Zuversicht, dass du es erreichen kannst?
- Gibt es auch Zweifel?

AKTIV_

EIN ZIEL IST NUR SINNVOLL, WENN MAN ES SELBST IN DER HAND HAT.
JEDEM "SEIN"- ODER "HABEN"-ZIEL, MUSS EIN "TUN"-ZIEL VORAUSGEHEN.

- Hast du es selbst in der Hand?
- Was kannst du tun, um dorthin zu gelangen?
- Was ist dein erster Schritt?

TIMELINE_

KONKRETES ENDDATUM UND MEILENSTEINE PLANEN.

- Bis wann möchtest du es?
- Was wäre für dich hier und heute ein erster Schritt, der dich wissen lässt, dass du dein Ziel erreichst?
- Und wie geht es weiter?
- Woran wirst du erkennen, dass du dich deinem Ziel näherst?

S/A/U/B/E/R_



SINNESSPEZIFISCH_

NIMM DEIN ZIEL WAHR UND ERLEBE ES IN DEINER VORSTELLUNG SO,
ALS HÄTTEST DU ES SCHON ERREICHT.

- Was siehst du, hörst du, spürst du, riechst du?

ÄUSSERLICH BEOBACHTBAR_

WIE KANN EIN AUSSENSTEHENDER ERKENNEN, DASS EIN VERÄNDERUNGSWILLIGER
SEIN ZIEL ERREICHT HAT?

- Woran erkennt jemand anderer, dass du dein Ziel erreicht hast?
- Wie verhältst du dich?
- Was tust du jetzt, was du sonst nicht tust?

UMFELD_

ÜBERLEGE DIR, WELCHE AUSWIRKUNGEN DIESES ZIEL AUF DEIN UMFELD HAT.

- Wer ist von deiner Veränderung auch betroffen und wie reagieren sie darauf?
- Falls es ein Zustand oder ein neues Verhalten ist, wo, wann und mit wem möchtest du dein Ziel erreicht haben?
- Wo, wann und mit wem möchtest du es nicht?
- Was lässt dich wissen, wann der richtige Moment für eine andere Reaktionsweise da ist?

BLOCKADE_

WELCHE HINDERNISSE UND BLOCKADEN MÜSSEN ÜBERWUNDEN WERDEN?

- Wo stehst du im Moment an?
- Was hat dich bisher gehindert, diese Veränderung zu machen?
- Wie vergegenwärtigst du dir deine Blockade?
- Wenn ich dich für einen Tag vertreten würde, was müsste ich tun, um deine Blockade zu haben?

ERHALTENSWERTES_

WAS IST DER PREIS DEINER VERÄNDERUNG? MANCHMAL GIBT ES DINGE, DIE MAN BEHALTEN MÖCHTE.

- Gibt es Vorteile, wenn du die Veränderung nicht machst?
- Was ist der Preis für die Veränderung?
- Was sollte auf keinen Fall verändert werden?
- Inwiefern könnte deine gegenwärtige Situation - dein "Problem" - für dich (oder andere) nützlich sein?
- Was möchtest du beibehalten, auch wenn du die gewünschte Veränderung machst?

RESSOURCEN_

GIBT ES IN DER VERGANGENHEIT ÄHNLICHE ZIELE/VERÄNDERUNGEN, DIE DU GEMEISTERT HAST.

- Was hat sich verändert, dass du jetzt dein Problem lösen möchtest?
- Ist diese Blockade immer gleich stark präsent?
- Gibt es Ausnahmen?
- Hat die Blockade auch positive Aspekte?
- Stecken Fähigkeiten darin, die du nutzen kannst?
- Was hast du für Ressourcen, um dein Ziel zu erreichen?
- Wie vergegenwärtigst du dir deine Ressource?
- Was tust du in dem Moment, wenn du die Ressource hast?
- Welche Ressourcen brauchst du noch, und wie kannst du dir die verschaffen?