

STELLENMARKT

INSERATESCHLUSS:

Samstag-Ausgabe: Freitag, 11.00 Uhr

Kesselbachstrasse 40, 9450 Altstätten

Telefon 071 757 75 05

Fax 071 757 75 15

IM INTERNET ABRUFBAR UNTER:

stellen.suedostschweiz.ch

regio**seminare**

weiterbilden ist clever

www.regioseminare.ch

Ziele machen Sie erfolgreich - im Geschäft wie auch im Privatleben

Ziele – die Würze des Lebens

Verschiedene amerikanische Universitäten haben in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen: Menschen, die sich Ziele setzen, bekommen im Leben mehr von dem, was sie sich wünschen.

Stellen Sie sich vor, Sie gehen in ein Restaurant und weigern sich beharrlich, dem Kellner zu sagen, was Sie gerne haben möchten. Wie wahrscheinlich ist es dann, dass Sie das bekommen, was Sie wollen?

Wenn wir bekommen wollen, was wir uns wünschen, müssen wir uns konkrete Ziele setzen. Ziele für das Leben zu formulieren, ist ein Weg, der Welt sowie auch mir klar und deutlich zu sagen, wie mein Leben aussehen soll.

Wenn Sie sich ein Ziel setzen, dann senden Sie einige Botschaften an sich selbst und auch in die Welt hinaus. Sie senden: Ich habe mich entschieden. Ich will das wirklich. Ich habe das verdient. Ich bin es wert, das zu bekommen. Und auch; ich bin bereit, den Preis für das Erreichen meines Zieles zu bezahlen. Spüren Sie die Energie, die in so einer



Esther Bezzola, dipl. Mentaltrainerin

Willenserklärung steckt? Wirkliche Ziele geben uns Kraft und Stärke und diese Stärke lässt uns unser Ziel auch erreichen.

Ziele fokussieren Ihre Kräfte

Haben Sie ein wirkliches Ziel formuliert, gehen Sie plötzlich mit einer geschärften Aufmerksamkeit durch die Welt und Sie sehen auf einmal Möglichkeiten und Chancen, die Ihnen vorher verborgen geblieben sind. Wenn Sie Ziele kraftvoll formulieren, dann passieren auch plötzlich lauter unerklärliche «Zufälle», die Ihr Ziel unterstützen (Wissenschaftler nennen das «Synchronizitäten»). Plötzlich rufen aus heiterem Himmel Menschen an, die Ihnen weiterhelfen können oder Sie stossen per «Zufall» auf genau das, was Sie auf Ihrem Weg zum Ziel weiterbringt. Hier wirkt das so genannte «Gesetz der Anziehung». Dieses Gesetz besagt, dass wir im Leben das anziehen, worauf wir uns am meisten konzentrieren. Erkenntnisse aus der Quantenphysik, Biologie und Psychologie belegen dies immer deutlicher.

Ziele geben unserem Leben eine Richtung

Ziele sind unsere Richtschnur. Sie geben uns den Weg vor und zeigen uns unsere nächsten Schritte auf.

Unsere wirklichen Ziele sind wie ein

Leuchtturm, der uns den Weg weist, auch wenn es dunkel draussen ist. Das klingt ein bisschen poetisch, aber genauso werden Sie Ihre Ziele mit der Zeit empfinden. Ziele geben uns Sinn, Halt und Richtung und genau das ist es doch, wonach wir uns alle sehnen, oder?

Ziele lassen uns als Mensch lernen und wachsen

Ziele sind auch noch aus einem anderen Grund sehr wertvoll. Sie helfen uns dabei, uns persönlich als Mensch weiterzuentwickeln und zu wachsen. Wenn wir uns ein wirkliches Ziel setzen und entschlossen in kleinen, aber stetigen Schritten darauf zugehen, dann spüren wir früher oder später innere Widerstände. Das ist ganz natürlich und passiert jedem von uns. Innere Widerstände können zum Beispiel sein: Aufschieberitis, Trägheit oder Selbstzweifel. Jeder hat andere innere Widerstände

in sich, aber wir haben alle welche. Wir alle wollen verschiedene Dinge gleichzeitig und manchmal widersprechen sie sich sogar. Diesen Zwiespalt müssen wir erkennen und auflösen, um wirklich weiterzukommen, sonst kämpfen wir einen Kampf, den wir nicht gewinnen können.

Und dabei helfen uns, wie schon erwähnt, klar formulierte und wünschenswerte Ziele, mit welchen wir uns weiter entwickeln und unsere Grenzen erweitern können. Ein Mentaltraining ist ein geeignetes Instrument, Ziele und Wünsche zu formulieren und schlussendlich auch zu erreichen.

*Esther Bezzola
dipl. Mentaltrainerin
Weinbergstrasse 1
7000 Chur
Telefon: 081 356 03 08
www.mental4you.ch*

MENTAL TRAINING
BEZZOLA®