

Chris Williams
ABC Company
02/21/2005



Personal Directions®

(Persönliche Lebensorientierung)

Für:

Chris Williams
ABC Company
02/21/2005

Durchgeführt von: **XYZ Consulting**

Musterseiten

Inhalt

Einleitung	3
Teil I: Ihre persönliche Lebensorientierung	5
Profil: Bestandsaufnahme Ihrer individuellen Orientierung	6
Ihre höher entwickelten Kategorien	8
Ihre weniger entwickelten Kategorien	13
Teil II: Ihre Lebensschwerpunkte	17
Beruf und öffentliches Engagement	18
Freizeitgestaltung	19
Privatsphäre	20
Innere Orientierung	21
Die Bedeutung hoher und niedriger Werte.....	22
Ihre höher entwickelten Bereiche.....	23
Ihre weniger entwickelten Bereiche	27
Wie werden Ihre Bedürfnisse erfüllt?	30
Teil III: Ihre Lebensqualität	33
Zufriedenheit erlangen	34
Zufriedenheit	35
Sicherheit.....	36
Zufriedenheit und Sicherheit.....	37
Weiterentwicklung, Ausgeglichenheit und Unterstützung.....	40
Flexibilität und öffentlicher Erfolg	41
Wo liegen Ihre Chancen?	42
Teil IV: Ihre Wahrnehmung der Welt	43
Interner und externer Fokus	44
Teil V: Zielsetzung	47
Der Prozeß der Weiterentwicklung	48
Setzen Sie sich ein Ziel	49
Machen Sie einen Versuch.....	49
Überprüfen Sie Ihr Engagement.....	50
Aktionsplan	52

Einleitung

Willkommen zu **Personal Directions® (Persönliche Lebensorientierung)**!

Persönliche Lebensorientierung ist ein Programm zur persönlichen Weiterentwicklung, das Ihnen die Möglichkeit bietet, Ihre Motivation und Ihr Bestreben zu analysieren, das Ihnen des weiteren hilft zu überprüfen, wie Motivation und Bestreben die Entscheidungen, die Sie in verschiedenen Bereichen Ihres Lebens gefällt haben, beeinflusst haben, und das nicht zuletzt zu Überlegungen beiträgt, welche Schritte Sie unternehmen wollen, wenn es um Ihre Zukunft geht.

Dieser Bericht bietet Ihnen ein **individuell erstelltes, persönliches Feedback**, das auf Ihren Antworten aus dem Fragebogen zur Persönlichen Lebensorientierung basiert. Dieser Fragebogen besteht aus drei Teilen: Bestandsaufnahme Ihrer individuellen Orientierung (Individual Directions Inventory™), Wertschätzung Ihrer Welt (Appraise Your World™) und Bestandsaufnahme Ihres Lebens (World Outcomes™). Die Informationen, die Sie als Feedback bekommen, werden sich, so hoffen wir, als wertvoll für Sie erweisen, wenn es darum geht herauszufinden, an welcher Stelle in Ihrem Leben Sie zum gegenwärtigen Zeitpunkt angelangt sind.

Dieses Programm geht nicht davon aus, daß es einen dringenden Grund für eine Veränderung gibt. Es bietet vielmehr eine Zusammenstellung einiger wichtiger Bereiche Ihres Lebens und Ihres Umgangs damit. Darüber hinaus bietet es einige Vorschläge, wie Sie Ihr Leben wesentlich zufriedensteher gestalten können.

Damit Sie Ihr Feedback besser einordnen können, wurden Ihre Werte mit einer großen normativen Gruppe von Menschen verglichen, die ein ähnliches Leben führen wie Sie - Akademiker, Manager, Personen mit vergleichbarem Bildungsstand, Personen des gleichen Geschlechts usw. Ihre Werte werden in Prozentzahlen angegeben. Wenn Sie zum Beispiel einen Wert von 75 % erreicht haben, dann haben Sie einen höheren Wert erzielt als 75% der Personen der normativen Gruppe, und den gleichen oder einen niedrigeren Wert als 25% der normativen Gruppe. Die spezielle Norm, die für die Analyse Ihrer Werte verwendet wurde, ist:

General Europe (6/02 N=710)

Der Sinn des Programms ist es:

- Ihnen ein Feedback darüber zu geben, wie Sie selbst sich in einigen wichtigen Bereichen Ihres Lebens wahrnehmen;
- Ihnen Informationen zu liefern, aus welchen Bereichen Sie derzeit Befriedigung schöpfen;
- Ihnen einige Vorschläge zu unterbreiten, welches Umfeld und welche Funktionen für Sie am interessantesten sein könnten;
- eine Struktur zu ermitteln, die Ihnen hilft, Strategien zu entwickeln, mittels derer Sie Ihre Ziele erreichen können und zwar im Rahmen dessen, was Sie bereits zustande gebracht haben.

Wir hoffen sehr, daß dieses Vorgehen für Sie von Nutzen sein wird, ob Sie nun eingreifende Veränderungen in Ihrem Leben in die Wege leiten, ob Sie kleine Revisionen in Ihrem Denken und Handeln vornehmen oder ob Sie einfach bekräftigen, was Sie bereits haben.

Wir hoffen, daß dieses Programm die Möglichkeit einer Bereicherung bietet - für Sie und diejenigen, die Ihnen nahestehen.

Viel Glück auf Ihrer Reise!

Diese Seite wurde absichtlich frei gelassen.

Musterseiten

Teil I: Ihre persönliche Lebensorientierung

Einleitung

Dieser Abschnitt liefert Ihnen ein **individuelles Feedback** in 17 verschiedenen Kategorien, die Ihre persönliche Prägung widerspiegeln und Ihnen als Richtlinien für Ihr Leben zugrunde liegen. Dieses Feedback basiert auf den Antworten, die Sie in Teil A des Fragebogens zur Persönlichen Lebensorientierung gegeben haben, der sogenannten Bestandsaufnahme Ihrer individuellen Orientierung.

Die Kategorien dieser individuellen Orientierung sind ein breites Spektrum von Verhaltensmustern oder Intentionen, die Ihre Ambitionen und Motivationen repräsentieren. Unsere persönliche Prägung kann für viele Aspekte unseres Lebens zufriedenstellend oder frustrierend sein, und deshalb gehen vielerlei emotionale Erfahrungen damit einher.

Die Kategorien charakterisieren unsere Bemühungen, ein emotional besetztes Ziel in unserem Leben zu erreichen. Die Art und Weise, wie wir dieses Ziel erreichen, kann, abhängig von der Persönlichkeit, stark variieren. So wird sich ein Mensch, dessen vorherrschendes Bedürfnis es ist, anderen zu helfen und Zuneigung zu schenken, sehr unterscheiden von einem Menschen, der diesen Aspekt weniger attraktiv findet und es vorzieht, in hohem Maß selbständig und ungestört zu sein.

Die Kategorien spiegeln eine Vielzahl von inneren Abläufen wider: Motivationen, Bedürfnisse, Neigungen und Werte. Dies alles sind die Grundlagen unseres individuellen Verhaltens. Unsere persönliche Prägung aber stimmt mit den Methoden, die wir gewöhnlich anwenden, um unsere Ziele zu erreichen, nicht unbedingt überein. Sie spiegelt vielmehr die Bedürfnisse wider, die wir in unserem Leben erfüllt haben wollen. Wir nutzen dann die Fähigkeiten, die wir uns angeeignet haben, und unsere Erkenntnisse, um bestimmte Ziele zu erreichen, die wiederum mit der zugrunde liegenden persönlichen Prägung in Verbindung stehen.

Abhängig von den Umständen, in denen die Kategorien sichtbar werden:

- helfen sie uns, ein individuelles Leben einzurichten und zu etablieren;
- beschreiben sie den spezifischen emotionalen Anteil unserer Erfahrungen;
- spiegeln sie tief verwurzelte Denkgewohnheiten wider, die unsere Motivation betreffen;
- helfen sie uns, unser zukünftiges Verhalten vorherzusehen und zu verstehen;
- spiegeln sie die Werte wider, die wir mit Menschen, Orten, Dingen, Zielen, Idealen und Aktivitäten verbinden;
- können sie die Gestaltung zukünftiger Ziele beeinflussen.

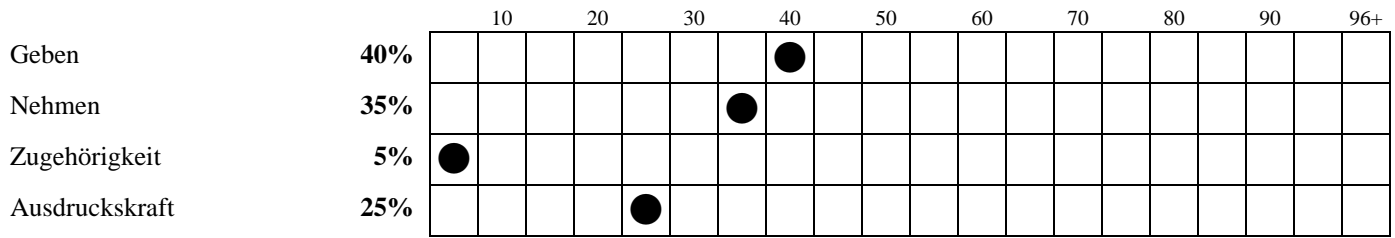
Stellen Sie sich vor, daß Ihre persönliche Orientierung Ausrichtung und Ausmaß der Kraft zeigt, mit der Sie auf die Welt reagieren, um zu Zufriedenheit zu gelangen. Einige der Kategorien werden sich ergänzen, andere erscheinen Ihnen vielleicht widersprüchlich. Wenn die Kategorien sich ergänzen, dann potenzieren sie sich in der Regel. Wenn sie widersprüchlich sind, dann heben sie sich entweder gegenseitig auf oder sie münden in widersprüchliches Verhalten.

Es folgen nun Beschreibungen Ihrer am stärksten ausgeprägten Kategorien. Mit der Beschreibung einher gehen verschiedene Interpretationen, die Ihnen helfen sollen herauszufinden, welchen Einfluß die jeweilige Kategorie auf Ihr Leben hat. Hoffentlich stellen die Ergebnisse eine Bestätigung dessen dar, was Sie bereits über sich wissen. Darüber hinaus tragen sie hoffentlich auch zu größerer Klarheit in wichtigen Bereichen bei, die Ihnen weniger bewußt waren. In den folgenden Abschnitten werden Sie Gelegenheit haben herauszufinden, wie diese Informationen zu größerer Zufriedenheit in Ihrem Leben beitragen oder aber Aspekte Ihres Verhaltens verändern können, die nicht damit übereinstimmen, wie Sie gerne sein möchten.

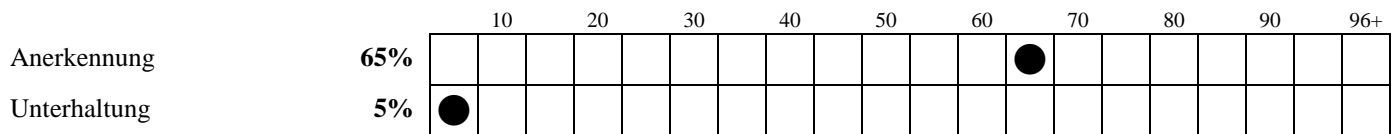
Bestandsaufnahme Ihrer individuellen Orientierung

NIEDRIG	EHER NIEDRIG	MITTEL	EHER HOCH	HOCH
---------	--------------	--------	-----------	------

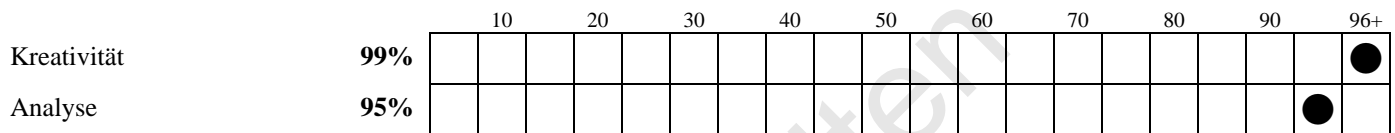
Kontakt



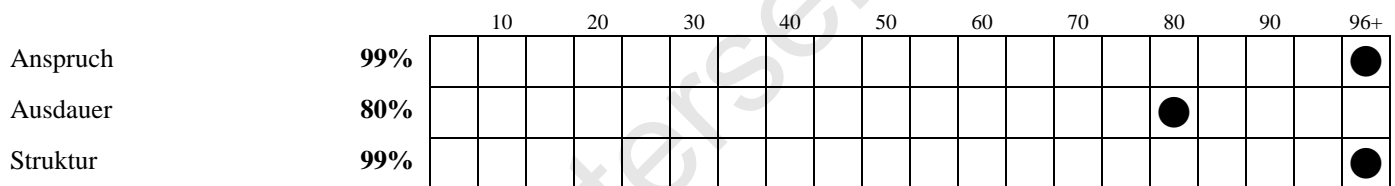
Anziehungskraft



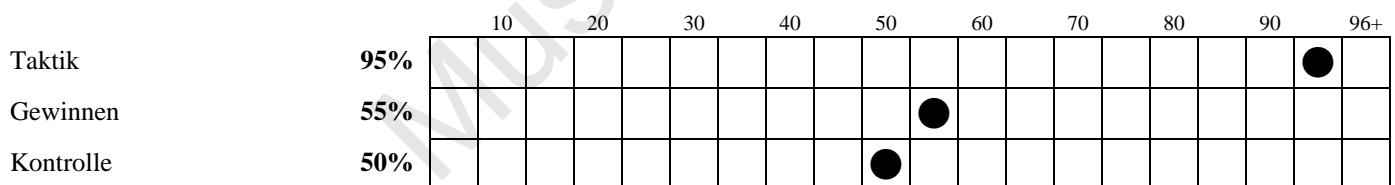
Wahrnehmung



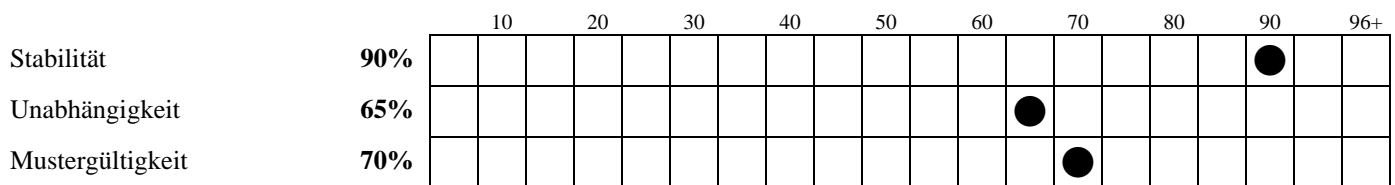
Qualitätsanspruch



Herausforderung



Kontinuität



Teil II: Ihre Lebensschwerpunkte

Nachdem Sie nun Ihr Feedback zur Bestandsaufnahme Ihrer individuellen Orientierung gelesen haben, konnten Sie ein Gespür dafür entwickeln, welche der Kategorien für Sie am attraktivsten sind, welche bedingt reizvoll sind und welche nur wenig Anklang bei Ihnen finden - oder welche Sie gar ganz von sich weisen.

Der nächste Teil des Berichts zur persönlichen Lebensorientierung wird Ihnen ein Bild von den Bereichen Ihres Lebens vermitteln, in denen Sie an der Realisierung der Kategorien arbeiten. Jeder Bereich enthält ein breites Spektrum an Aktivitäten und Erfahrungen, die Sie befriedigen oder frustrieren. Dieses Feedback bietet Ihnen die Möglichkeit, Entscheidungen zu überprüfen, die Sie gefällt haben, als Sie sich Ihr Leben eingerichtet haben, und zwar unter Berücksichtigung der Kategorien, die für Sie erstrebenswert sind.

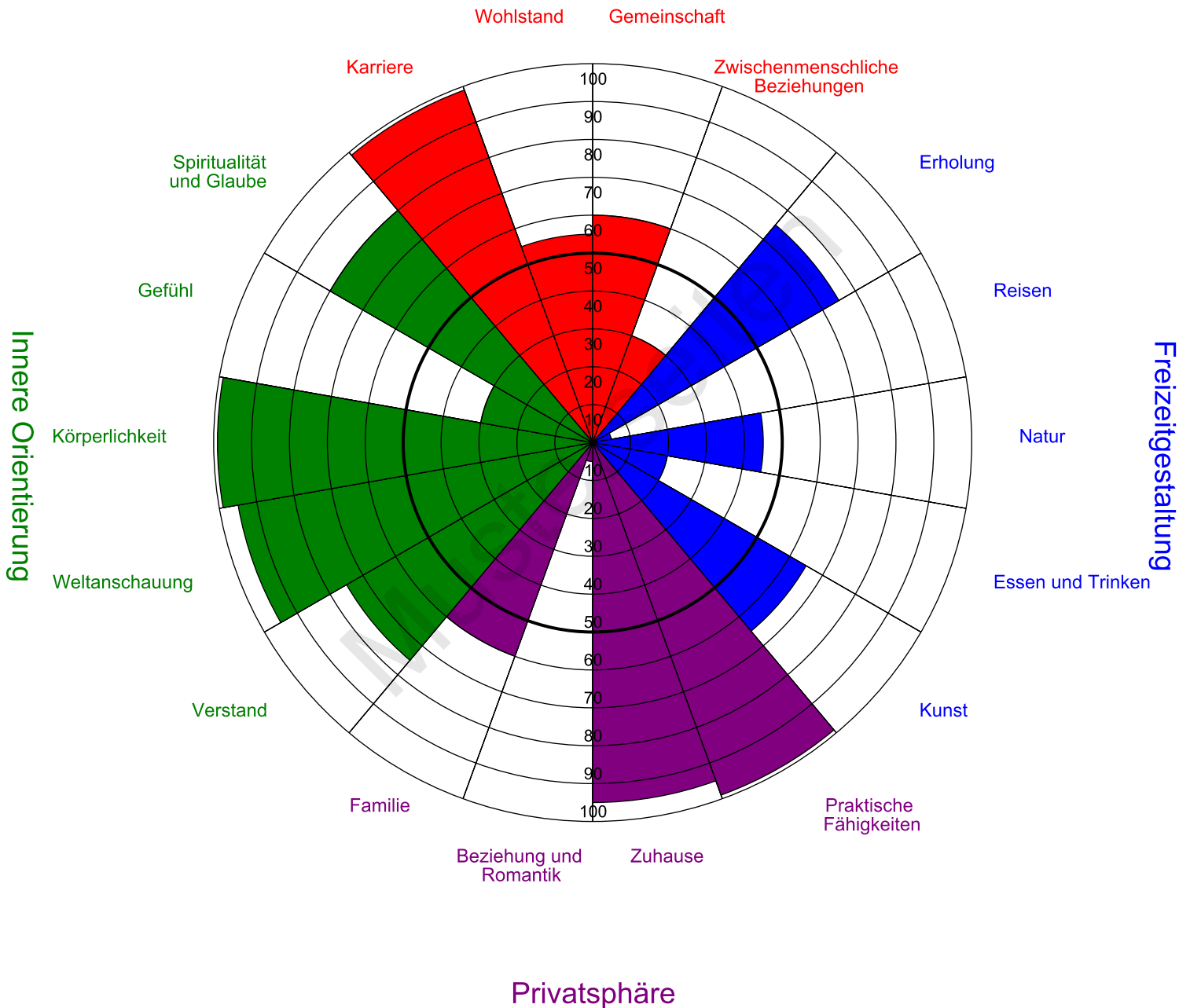
Der Sinn dieses Teils des Berichts ist es, Ihnen ein Bild Ihres gegenwärtigen Lebens zu vermitteln, Ihnen die Bereiche aufzuzeigen, in die Sie aufgrund Ihrer Werte oder der Entscheidungen, die Sie im Leben gefällt haben, am meisten Energie investieren oder denen Sie aus eben diesen Gründen die größte Aufmerksamkeit zukommen lassen.

In diesem Teil werden Sie für 18 Aspekte oder Bereiche des Lebens ein **individuelles Feedback** bekommen. Dieses Feedback basiert auf Teil B des Fragebogens zur Persönlichen Lebensorientierung: Wertschätzung Ihrer Welt. Jeder Abschnitt repräsentiert einen wichtigen Bereich von Erfahrungen, Werten, Aktivitäten oder Interessen. Die 18 Aspekte sind entsprechend ihrem Einfluß auf vier bestimmte Gebiete Ihres Lebens zusammengestellt. So entsteht ein Spektrum, das von Ihrem konkreten Umgang mit der Welt bis zu Ihrem innersten Gefühlsleben reicht.

Gehen Sie bei der Lektüre des Berichts nicht davon aus, daß hohe Werte „gut“ und niedrige Werte „schlecht“ sind. In jedem Bereich liegen sowohl in den hohen als auch in den niedrigen Werten potentielle Vorteile, aber auch potentielle Nachteile.

Wertschätzung Ihrer Welt

Beruf und öffentliches Engagement



Teil III: Ihre Lebensqualität

Einleitung

Sie hatten jetzt Gelegenheit, sowohl das Feedback aus der Bestandsaufnahme Ihrer individuellen Orientierung als auch das Feedback aus der Wertschätzung Ihrer Welt zu lesen. In diesem Abschnitt werden Sie die Wechselwirkung zwischen Ihren Kategorien und den Entscheidungen, die Sie gefällt haben, um sich Ihr derzeitiges Leben einzurichten, überprüfen. Sie werden beurteilen, wie Sie Ihre Lebensqualität empfinden und wie sich Ihr Leben bezüglich Ihrer Bedürfnisse, Beweggründe, Anstrengungen und Werte gestaltet. Dieser Abschnitt wird Ihnen ein **individuelles Feedback** in 9 verschiedenen Bereichen liefern, die Ihr derzeitiges Lebensgefühl widerspiegeln. Dieses Feedback basiert auf Ihren Antworten aus Teil C des Fragebogens zur Persönlichen Lebensorientierung: der Bestandsaufnahme Ihres Lebens.

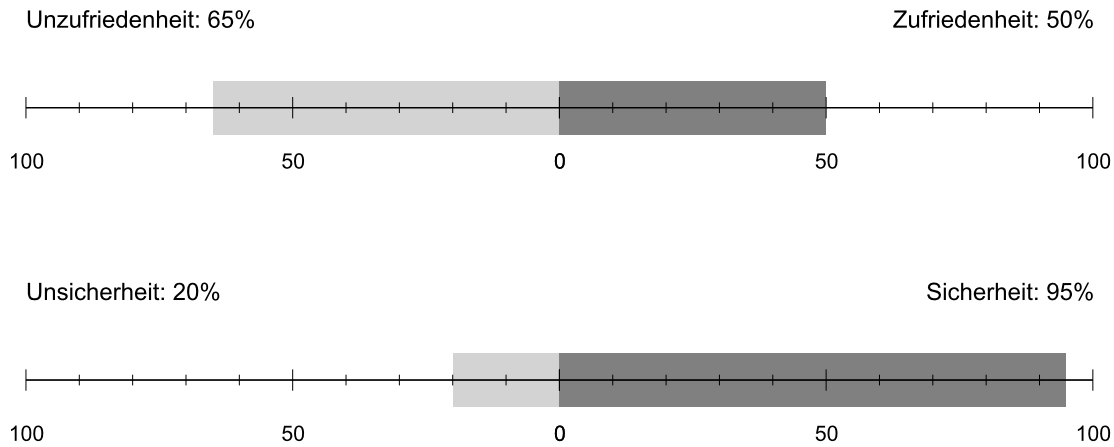
Diese Bereiche könnten als Quintessenz dessen betrachtet werden, was Sie im Leben erreicht haben. Naheliegenderweise werden die in Betracht gezogenen Bereiche für verschiedene Menschen unterschiedliche Bedeutung haben, denn jeder Mensch wird sie auf verschiedene Weise bewerten. Obwohl es durchaus sein kann, daß alle Bereiche als wünschenswert gelten, wenn es um Ihre Lebensqualität geht, so werden einige zweifelsfrei wichtiger sein als andere.

Die Resultate der Einschätzung Ihrer Lebensqualität könnten als weiteres Puzzleteilchen dienen, Lebensfreude und Zufriedenheit zu optimieren. Zusammen mit den Informationen über die stärksten Beweggründe Ihres Lebens zum gegenwärtigen Zeitpunkt, die Sie mit dem Feedback erhalten haben, können diese Einschätzungen richtungsweisend für zukünftige Entscheidungen und Entwicklungen sein. So gesehen bedeutet Entwicklung nicht nur, sich neue Fähigkeiten anzueignen oder neue Perspektiven zu eröffnen, es bedeutet auch, sich auf ganz andere Folgeentwicklungen in verschiedenen Bereichen Ihres Lebens einzustellen.

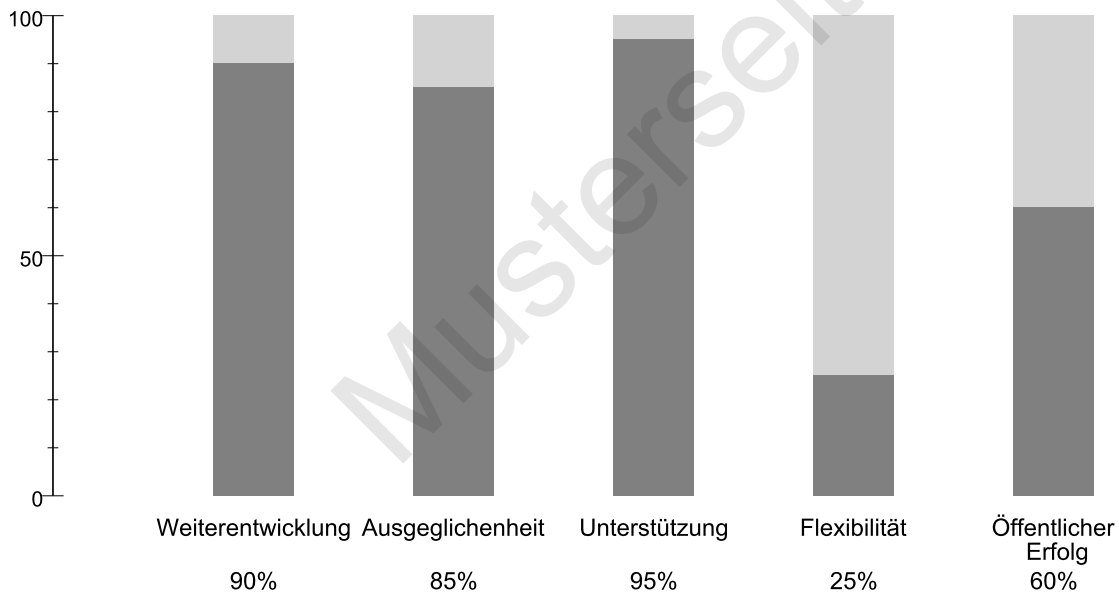
Diese Erwartungen können dazu führen, sich neuen Aktivitäten oder Funktionen sowie anderen Menschen zuzuwenden, aber vielleicht geht es auch darum, einen Bereich auszubauen, der bislang in Ihrem Leben noch keine so große Rolle gespielt hatte, wie dies vielleicht der Fall sein sollte. Betrachten Sie diese Bestandteile der Lebensqualität als einen möglichen Anhaltspunkt, mit Hilfe dessen Sie herausfinden, was Sie erkunden wollen, um ein reicheres, zufriedenstellenderes Leben für sich zu gestalten.

Bestandsaufnahme Ihres Lebens

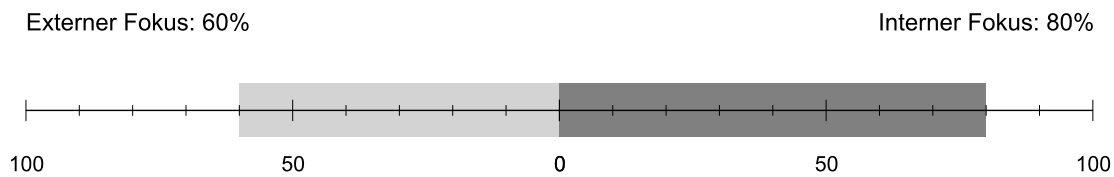
Zufriedenheit und Sicherheit



Weiterentwicklung, Ausgeglichenheit, Unterstützung und Flexibilität und Öffentlicher Erfolg



Ihre Wahrnehmung der Welt



Teil IV: Ihre Wahrnehmung der Welt

Einleitung

Dieser Abschnitt wird Ihnen Informationen dazu liefern, wie Sie sich in Ihrer Welt positionieren. Gibt es einen internen Fokus? Einen externen Fokus? Oder beides?

Die Aspekte Interner und Externer Fokus sind unabhängige Variablen, die helfen sollen zu bestimmen, in welchem Maß Menschen auf innere Signale, Anhaltspunkte oder befriedigende Gefühle achten, und in welchem Maß sie auf äußere Signale, Anhaltspunkte und Zustimmung achten.

Menschen mit stark ausgeprägtem Internem Fokus haben den Eindruck, großen Einfluß auf ihr Leben und ihre Umgebung zu haben und sie zu kontrollieren. Sie neigen zu dem Gefühl, primär verantwortlich zu sein für alles, was ihnen widerfährt und wie sich ihr Leben gestaltet.

Menschen mit stark ausgeprägtem Externem Fokus glauben, daß verschiedene Aspekte ihrer Umgebung (externe Faktoren) eine wichtige Rolle dabei spielen, was ihnen widerfährt. Sie haben den Eindruck, daß die äußere Welt eine gewaltige Macht ausübt, die nur schwer zu beeinflussen oder kontrollieren ist.

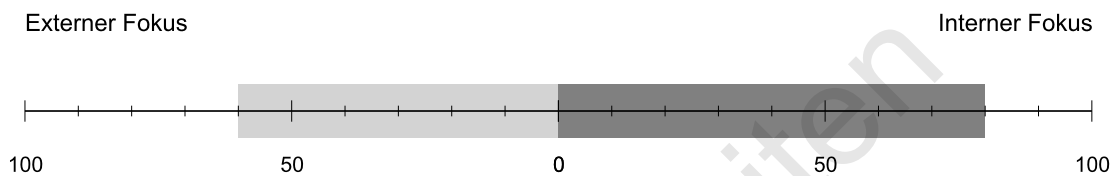
Keine der beiden Haltungen ist falsch oder richtig. Tatsächlich tendieren die Menschen zu einer Kombination der beiden Herangehensweisen. Die hervorgehobenen Bereiche auf der nächsten Seite, die Ihre Werte der Kategorien Interner und Externer Fokus widerspiegeln, sollten als gesamtes Spektrum Ihrer Wahrnehmung angesehen werden. Sie zeigen das Ausmaß an, in welchem Sie sowohl inneren als auch äußeren Faktoren Aufmerksamkeit schenken und versuchen, beide Aspekte miteinander zu verbinden.

Ihre Wahrnehmung der Welt ist sehr wichtig für das Verständnis dafür, wie Sie an Ihr Leben herangehen. Das Spektrum, das sich aus Internem und Externem Fokus zusammensetzt, bestimmt, was wir als die wichtigen Faktoren unseres Lebens ansehen. Durch unsere Wahrnehmung lokalisieren wir die Möglichkeiten der Problemlösung und unsere Verletzbarkeit oder Kontrolle.

Interner und Externer Fokus

Interner Fokus: Personen, die in der Kategorie Interner Fokus **hohe Werte** erzielt haben, achten auf innere Signale, Anhaltspunkte oder befriedigende Gefühle. Sie neigen zu dem Gefühl, daß sie für ihr Leben verantwortlich sind, daß sie ihre Umwelt und die Dinge, die ihnen widerfahren, unter Kontrolle haben. Sie gehen davon aus, daß alles, was sich ereignet, Ergebnis ihres individuellen Handelns und ihrer Entscheidungen ist. Ob etwas gut läuft oder ob etwas schiefgeht, sie fühlen sich für das Ergebnis verantwortlich. Sie sind den Gefühlen von guter Leistung und Zufriedenheit, die mit Erfolg einhergehen, und den Gefühlen von Schuld und Enttäuschung, die mit Versagen einhergehen, gleichermaßen ausgesetzt.

Externer Fokus: Personen, die in der Kategorie Externer Fokus **hohe Werte** erzielt haben, achten auf äußere Signale, Anhaltspunkte und Zustimmung. Sie sind der Überzeugung, daß äußere Faktoren in ihrer Umwelt eine überaus wichtige Rolle spielen dafür, was ihnen widerfährt. Vielleicht sind sie ein wenig fatalistisch eingestellt und haben das Gefühl, daß ihr Erfolg eine Sache des Glücks oder von Beziehungen ist und weniger auf ihre eigenen Bemühungen zurückgeht. Sie sind der Auffassung, daß ihnen Ereignisse widerfahren und ihr Leben beeinflussen, die sie nicht wirklich in der Hand haben. Weil sie ihre Umgebung jedoch sehr genau betrachten, können sie gleichzeitig sehr realistisch einschätzen, wie sie sich dieser Umgebung am besten anpassen. Indem sie sich auf die äußere Umgebung konzentrieren, gewinnen sie sehr viel Einsicht und sind in der Lage vorherzusehen, was sich ereignen wird.



Externer Fokus: 60%

Das Ausmaß, in dem Sie:

- auf äußere Signale achten
- denken, daß äußere Kräfte Ihr Handeln motivieren
- glauben, daß bestimmte Bereiche Ihres Lebens außerhalb Ihrer Kontrolle liegen
- Ihr Handeln eine Reaktion auf andere ist

Interner Fokus: 80%

Das Ausmaß, in dem Sie:

- auf innere Signale achten
- denken, daß Sie Ihr Handeln initiieren
- über sich selbst nachdenken
- sich selbst für die Ergebnisse verantwortlich halten

Ihre Wahrnehmung

Unsere Wahrnehmung kann großen Einfluß auf unser Handeln haben. Ein und dasselbe äußere Ereignis kann, abhängig von unserer Perspektive, völlig unterschiedlich betrachtet und eingeschätzt und gänzlich anders gehandhabt werden. Darüber hinaus werden unsere Wahrnehmung der Welt und unsere Rolle darin auch unser Verhalten beeinflussen.

Der Grad an Zufriedenheit und Sicherheit, den wir in unserem Leben erfahren, wird oftmals direkt von den Entscheidungen, die wir fällen, beeinflußt. Diese Entscheidungen wiederum werden stark davon beeinflußt, welches Ausmaß an Kontrolle wir über unser Leben zu haben glauben. Die Ausgeglichenheit innerer und äußerer Wahrnehmungen beeinflußt das Ausmaß von Entscheidungsmöglichkeiten und Optionen, die wir entdecken und uns zugestehen.

Teil V: Zielsetzung

Einleitung

In diesem Abschnitt werden Sie alle Faktoren zusammenbringen und sich auf Ihre Bemühungen und Ihre Strategien konzentrieren. Entweder um bestimmte Aspekte Ihres Lebens zu verändern, die für Sie wenig zufriedenstellend sind, oder um sich zusätzlich neue Bereiche zu erschließen, die Bereicherung und Anregung bedeuten können.

Wenn Sie mit Ihrem derzeitigen Leben sehr zufrieden sind, dann haben Sie vielleicht das Bedürfnis herauszufinden, ob es noch neue Bereiche gibt, die Sie gerne ausbauen würden, oder ob es Dinge gibt, die Sie nicht genügend beachten und die positiver sein könnten. Wenn Sie eher unzufrieden sind, dann haben Sie vielleicht das Bedürfnis, Bereiche Ihres Lebens auszubauen oder zu verändern, von denen Sie bereits wissen, daß sie problematisch sind. Manchmal können überraschend kleine Veränderungen einen immensen Unterschied bewirken und für größere Zufriedenheit sorgen. Manchmal aber mögen auch gravierende Veränderungen notwendig sein.

In diesem Abschnitt werden Sie Gelegenheit haben, nicht nur ganz genau festzulegen, was verändert werden sollte, sondern auch zu bestimmen, welche Ziele notwendig sind, um ein zufriedenstellenderes Leben zu führen.

Es ist bestimmt klug, sich nicht zu viele Ziele auf einmal zu stecken, denn allzu leicht verlieren wir den Blick auf das Wesentliche und erreichen dann in der Praxis keine Resultate. Manchmal haben wir das Bedürfnis, alles zu beenden und neu anzufangen - in der Regel aber ist dies nicht zweckmäßig und funktioniert auch nicht. Besser ist es, wenn wir an unseren Bemühungen arbeiten, um noch größere Befriedigung zu erfahren und die Ziele zu erreichen, die wir uns wünschen.

Musterseite

Der Prozeß der Weiterentwicklung

Es ist unmöglich, Jahr für Jahr unverändert zu leben. Wir werden älter, und unsere Lebensumstände verändern sich. Unser Leben stellt uns vor Herausforderungen und bietet uns Möglichkeiten. Ob geplant oder nicht, als Reaktion auf die Überraschungen des Lebens verändern wir uns. Aber wir können uns auch verändern, weil wir uns die Ziele für eine Weiterentwicklung selbst gesteckt haben. Wenn wir vorausschauen, wenn wir uns auf die Zukunft freuen, so wie wir sie uns wünschen, und wenn wir gründlich und engagiert planen, dann werden wir ein tieferes Gefühl der Zufriedenheit und Selbstbewußtsein erreichen, als wenn wir nur darauf reagieren, was uns widerfährt.

Einige grundsätzliche Aspekte zum Prozeß der Weiterentwicklung lassen sich zusammenfassen:

- Sie können Ihr Leben verändern. Sie haben die Fähigkeit, auf Ereignisse zu reagieren und zu entscheiden, wie sich Ihre Zukunft entwickeln soll. Ereignisse der Vergangenheit üben ihren Einfluß aus und sind von Bedeutung, sie dürfen die Zukunft jedoch nicht kontrollieren.
- Sie haben sich Wissen und Fähigkeiten angeeignet und Perspektiven eröffnet, die für eine ganze Bandbreite von Lebensumständen genutzt werden können. „Wir wissen mehr, als wir glauben zu wissen“, heißt es. Wir neigen also häufig dazu, unsere Fähigkeiten zu unterschätzen.
- Sich ein irgendwie anders geartetes Leben aufzubauen bedeutet unter Umständen, daß Sie andere Schwerpunkte setzen als bislang. Einige diese Veränderungen mögen eine Herausforderung darstellen, andere dagegen, oftmals ähnlich tiefgreifend in ihren Auswirkungen, sind schlicht und einfach.
- Sich ein positiveres Leben einzurichten sollte Freude bereiten - und tut es auch oft. Der Prozeß, ein Ziel zu erreichen, ist nicht selten viel wichtiger als das Ziel selbst. Man setzt sich nicht zu einem köstlichen Essen zusammen, nur um hinterher sagen zu können, man sei satt.
- Wir Menschen sind voneinander abhängig. Wenn Sie einen Aspekt Ihrer Person verändern, so werden auch andere davon betroffen sein. Und wenn Sie sich verändern, dann werden auch andere Menschen die Auswirkungen spüren.
- Veränderung beinhaltet ein gewisses Maß an Risiko. Um dieses Risiko zu minimieren und die Wahrscheinlichkeit des Erfolgs zu maximieren, müssen Sie wissen, in welche Richtung Sie gehen, wie Sie dorthin gelangen, wo mögliche Fallen sind und welche Ressourcen Ihnen zur Verfügung stehen.
- Gehen Sie sorgsam mit Ihren Wünschen für die Zukunft um - sie könnten sich erfüllen! Es ist sehr wichtig, daß Sie überzeugt sind, daß Sie sich wirklich wünschen, was Sie glauben, sich zu wünschen.

Dieser Abschnitt bietet Ihnen den Raum und die Möglichkeit, einen Aktionsplan zu erstellen, um das Ziel zu erreichen, das Sie sich gesetzt haben. Ihr Aktionsplan sollte als Entwurf fungieren. Es gibt kein richtig oder falsch, kein vorgefertigtes Muster. Es gibt keine Frist. Es ist an Ihnen, sich die Zukunft nach Ihren Wünschen zu gestalten.

Geben Sie sich nicht mit unerquicklichen Erfahrungen zufrieden und gehen Sie nicht davon aus, daß das Leben ist, wie es ist, und nichts getan werden kann, um es zu ändern. Sie können eine Menge ändern. Die Entscheidungen, die Sie fällen, und die Aktivitäten, die Sie aufgrund Ihres Aktionsplans unternehmen, können wirklich dramatische Wirkung auf Sie und Ihr Leben haben.

Setzen Sie sich ein Ziel

Eine der einfachsten Möglichkeiten, Ihr Leben zu ändern, liegt darin, bestimmte Elemente zu ändern. Die Bereiche Ihres Lebens können als Komponenten eines größeren Systems erachtet werden. Gibt es eine Veränderung in einem Bereich, so werden die Auswirkungen überall wahrgenommen. Weil die verschiedenen Bereiche miteinander in Verbindung stehen, betrifft eine Veränderung an einer Stelle das ganze System. Wenn Sie Ihre Energie in einem Bereich einsetzen, so wird dies Konsequenzen in anderen Bereichen haben. Die folgenden Seiten werden Ihnen helfen, diese Konsequenzen vorherzusehen und zu bestimmen, ob sie für Sie positiv sind oder nicht.

Ein Aktionsplan ist nur so gut wie die Resultate, die er erzielt. Wenn der Plan eine Weiterentwicklung im Bereich Natur vorsieht, dann beinhaltet dies eine Veränderung. Um sicherzustellen, daß Aktivität und Veränderung zum gewünschten Resultat führen, sind verschiedene Komponenten ausschlaggebend:

- ein Ziel, das für Sie wirklich von Bedeutung ist
- ein klares Bild von diesem Ziel
- Kenntnis der Schritte, die notwendig sind, um das Ziel zu erreichen
- Einschätzung der Hindernisse (innere und äußere, zurückliegende und gegenwärtige)
- ein tiefes und überzeugtes Engagement für dieses Ziel

Um sich die größten Chancen für die Umsetzung dieser Veränderungen zu eröffnen, müssen Sie Ihre Ziele definieren und eine klare Vorstellung von den erwünschten Resultaten haben, die für Sie sehr konkret und realistisch sein sollten. Der erste Schritt ist es somit, die möglichen Ziele und ihre Auswirkungen gründlich zu erkunden.

Machen Sie einen Versuch

Lesen Sie die Seiten 31, 39, 42 und 46 und wählen Sie einen Bereich aus, auf den Sie sich konzentrieren wollen. Gibt es in diesem Bereich ein Ziel, auf das hinarbeiten Sie sich vorstellen können? Bedenken Sie folgende Aspekte, wenn Sie ein Ziel auswählen:

- Können Sie Ihr Ziel klar und präzise formulieren?
- Ist es realistisch, daß Sie Ihr Ziel erreichen?
- Können Sie es in einem von Ihnen bestimmten Zeitraum erreichen?
- Können Sie sich für dieses Ziel so richtig engagieren?

Beachten Sie, sobald Sie Ihr Ziel bestimmt haben, die folgenden Richtlinien, um es zu artikulieren:

- Formulieren Sie positiv. Anstatt zu sagen „*Ich möchte nicht länger...*“ oder „*Ich werde nicht...*“, beginnen Sie Ihren Beschluß lieber mit „*Ich werde...*“
- Formulieren Sie Ihr Ziel nachdrücklich. „*Ich würde gern*“ klingt weniger bestimmt als „*Ich will*“ oder „*Ich werde*“. Vielleicht ist es sogar hilfreich für Sie, Ihr Ziel so zu formulieren, als wäre es bereits erreicht.

Schreiben Sie hier das Ziel, das Sie gewählt haben, in präziser und konkreter Formulierung nieder.



Management Research Group, Inc.
14 York Street, Suite 301
Portland, Maine USA 04101
Telephone: 207-775-2173
Telefax: 207-775-6796
Email: customerservice@mrg.com

Management Research Group, Inc.
Ardeen Mews, 10/11 Marine Terrace
Dun Laoghaire, Co. Dublin, Ireland
Telephone: +353 1 280 4430
Telefax: +353 1 280 4434
Email: customerservice@mrg.com

Website: <http://www.mrg.com>