

Ziele setzen und erreichen mit NLP

26.07.2012, 09:26 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *MINDMARKETING Institut*



NLP lernen im MINDMARKETING INSTITUT, www.mindmarketing.de

„Du bist, was Du denkst.“ Schon diese seit Jahrhunderten überlieferte Weisheit sagt uns, dass alles, was wir erschaffen, seinen Ursprung im menschlichen Geist hat. Warum erreichen so viele Menschen nicht das, was sie wollen? Nun, weil sie in „ihrem Geist“ kein klares Bild von dem haben, was sie wollen und somit auch nicht wissen, was sie tun sollen. Was nützt einem das beste Boot und ein guter Wind, wenn man nicht weiß, wohin man segeln möchte? Auch der genaueste Kompass bringt einen dann nicht auf Kurs, man irrt umher und kommt niemals irgendwo an.

Klare, konkrete, möglichst schriftlich formulierte Ziele sind die Grundlage jeder Planung, aber auch um ein selbstbestimmtes Leben zu führen, sind sie wichtig. Wer nicht weiß, was er will, wird von anderen bestimmt.

Die Realität beginnt im Geiste. Unsere Wünsche sind sozusagen der Ursprung der Zukunft – ein Samenkorn, aus dem der Baum unseres Lebens wächst. Was wir also brauchen, sind möglichst genaue Vorstellungen von unseren angestrebten Zielen. Im NLP, dem neurolinguistischen Programmieren, gibt es eine Reihe Kriterien, mit denen man überprüfen kann, ob ein Ziel, wohlgeformt ist. Diese sind beispielsweise:

Positive Formulierung

Das wohl wichtigste Kriterium ist eine positive Formulierung. Die Zieldefinition sollte also keine Verneinung, wie „nein, ohne, kein etc.“ beinhalten, sondern immer positiv formuliert sein.

Angenommen, das Ziel wäre: „Ich will keinen Streß mehr!“ Wenn wir so formulieren, denken wir automatisch an Stress. Dass wir eigentlich keinen Stress mehr wollen, kann das Unterbewusstsein nicht unterscheiden. Für die Erreichung unseres Zieles müssten wir also erstmal Kontakt zum unerwünschten Stress aufnehmen, um uns dann wieder umzupoolen, was nur unnötig Energie kosten würde.

Selbsterklärend

Ein Ziel, welches konsequent positiv formuliert ist, erklärt sich selbst und benötigt keinen Vergleich mit etwas Besserem. Verwenden wir Synonyme wie „besser, schneller, schöner etc.“ vergleichen wir mit einem negativen Zustand. „Ich will mir ein besseres Auto kaufen.“ Damit machen wir uns bewusst, dass das alte Auto aus dem oder dem Grund nicht mehr gut genug ist.

Wieder verschwenden wieder Energie auf etwas, was wir nicht wollen. Falls wir also bei unserer Zielplanung dazu neigen, Vergleiche zu ziehen, sollten wir uns fragen, was wir genau wollen: Einen silbernen BMW, Modell X mit X PS und Extras.

Klarer Kontext

Ein Ziel braucht einen klaren, deutlichen Kontext oder Rahmen, damit es für uns nachvollziehbar und erreichbar erscheint. „Ich will mehr Erfolg“ ist nur schwer nachzuvollziehen, „Ich will 5000 € monatliches Einkommen, ist da schon konkreter. Um sein Ziel klar zu definieren, helfen Fragestellungen mit W, wie beispielsweise „wer“, „was“, „wieviel“. etc.

Selbst erreichbar

Häufig ist es der Fall, dass wir für die Erreichung eines Zieles die Unterstützung anderer brauchen. „Wenn der Schmidt aus der Buchhaltung da mitziehen würde, dann wäre es ganz einfach, es zu realisieren.“ „Mit etwas mehr Unterstützung würde ich es schaffen können.“

Ökologisch

Ein ökologisches Ziel ist ein Ziel, dass an seine Umwelt angepasst, sozusagen umweltverträglich ist. Wenn Sie sich einen Porsche kaufen wollen und Ihre Frau will eine Familienkutsche, wird es wohl Probleme bei der Umsetzung des Ziels geben. Ein Ziel sollte im besten Fall konfliktfrei umsetzbar sein.

Das NLP liefert eine ganze Reihe weiterer Kriterien für wohlgeformte Ziele. In einem NLP Training werden diese Kriterien ausführlich besprochen und vermittelt. Dabei ist es unerheblich, ob es sich um berufliche oder private Ziele handelt.

Mehr Informationen zu NLP und NLP Ausbildungen: www.mindmarketing.de

Portrait

Seit 2004 bildet das MINDMARKETING Institut Firmen- und Privatkunden im Bereich Persönlichkeitsentwicklung weiter. Das Unternehmen bietet individuelle Trainings rund um die Kommunikation. Die auf jeden Kunden abgestimmten Massnahmen finden Inhouse oder im MINDMARKETING Institut statt. Expertenwissen und die Methoden aus NLP, TZI, Hypnose und Systemik sowie professionelle Trainer mit langjähriger Berufserfahrung sind die Basis des hohen Qualitätsstandards.

Mehr zum MINDMARKETING Institut und aktuelle Termine:
www.mindmarketing.de

News-ID: 651174 • Views: 1112 (Stand: 27.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/651174/Ziele-setzen-und-erreichen-mit-NLP.html>