

Selbstreflexion und persönliche Ziele

*„Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert,
geht immer noch schneller als der, der ohne Ziel herumirrt.“*

– Gotthold Ephraim Lessing

Gerade in Bezug auf die eigenen Ziele tut eine regelmäßige Selbstreflexion gut. Sie stellt sicher, dass wir uns nicht ungewollt von unserem Ziel entfernen und weniger Kräfte sinnlos vergeuden.

Hier finden Sie einige Denkfragen zu diesem Thema. Es bietet sich an, diese während eines Zielerreichungsprozess immer wieder durchzugehen.

Was genau tue ich im Moment?

Warum tue ich das? Was ist meine Absicht?

Was will ich eigentlich erreichen? Was ist mein übergeordnetes Ziel?

Stimmt mein Ziel eigentlich noch? Will ich das noch immer so erreichen oder hat sich mein Ziel vielleicht verändert? Wenn ja wie? (Hier ggf. eine Neuformulierung des Zieles vornehmen)

Sind vielleicht weitere Ziele aufgetaucht, die ich gerne erreichen würde? Wie lassen sich diese mit diesem Ziel vereinbaren? Gibt es da vielleicht Zielkonflikte? Wenn ja, welche?

In wiefern ist das, was ich gerade tue, wirklich sinnvoll in Hinblick auf das Ziel, das ich erreichen will?

Was könnte ich noch oder stattdessen tun, damit ich mein Ziel effektiv erreiche?
