



## Meine Ziele

Ziele im Leben sind enorm wichtig damit wir uns wohlfühlen, einen Sinn im Leben sehen und unsere Bedürfnisse nach Kompetenzerleben, Autonomie und Verbundenheit zu stillen. Wenn Dir klar ist, was Du im Leben erreichen möchtest, was Dir wirklich wichtig ist, kannst Du Deine Energie richtig einsetzen.

Jeder kann andere Ziele im Leben haben. Welche sind Deine? Manchmal braucht es auch etwas Zeit und Ruhe, um wirklich seine ganz persönlichen Ziele zu finden. Nimm Dir diese Zeit und versuche ganz losgelöst von äußeren Erwartungen Deine persönlichen Ziele zu finden.

Um auf die eigenen Ziele zu kommen kann folgender Gedanke hilfreich sein:

Stell Dir vor, Du bist am Ende Deines Lebens angelangt und blickst zurück. Wie müsste Dein Leben ausgesehen haben, damit Du Dich entspannt zurücklehnen kannst und sagst: „*Ich habe alles erreicht, was ich mir gewünscht habe*“?<sup>1</sup>

1.

2.

3.

4.

5.

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass es das Wohlbefinden steigert, wenn man sich die Zeit nimmt, über das Erreichen dieser persönlichen Ziele nachzudenken und seine Gedanken aufzuschreiben<sup>2</sup>.

Ich lade Dich deshalb ein, Dir *mindestens 20 Minuten Zeit* zu nehmen, um Dir Deine Lebensziele ganz genau vorzustellen und über sie zu schreiben.

---

<sup>1</sup> Strelecky, J. P. (2013). *The big five for life: Was wirklich zählt im Leben* (10. Aufl.). dtv: Vol. 34528. München: Deutscher Taschenbuch-Verlag.

<sup>2</sup> King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798–807.

Layous, K., Katherine Nelson, S., & Lyubomirsky, S. (2013). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 635–654. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9346-2>



Stell Dir vor, dass alles so gut gelaufen ist, wie es nur konnte. Du hast hart gearbeitet und Deine Lebensziele erreicht. Stell Dir das in allen Einzelheiten vor. Wie sieht Dein Leben aus? Was hast Du erreicht? Wie fühlt sich das an? Schreib alles ganz genau auf. Du kannst hier so kreativ sein wie Du möchtest. Schreibe oder male in den Kasten (oder auf ein anderes leeres Blatt) alles, was Dir in den Sinn kommt. Nimm Dir dafür ausreichend Zeit.