

# Endlich meine Ziele erreichen!

Das 10-Wochen-Programm – von Roland Kopp-Wichmann

---



## 1. Lektion

**DOWNLOAD**

Die MP3-Datei zu dieser Lektion können Sie [hier herunterladen ...](#)

Hallo,

herzlichen Dank, dass Sie diesen eMail-Kurs erworben haben. In den folgenden 10 Wochen können Sie sich viel mit Ihren Zielen im Leben beschäftigen.

Das wird spannend – und immer wieder auch ein bisschen anstrengend. Denn nur durch das Lesen der Lektionen wird sich kaum etwas in Ihrem Leben verändern. Alle Informationen und Tipps wirken nur, wenn Sie sie in Ihrem Alltag auch umsetzen.

Dazu zwei meiner Tipps, die ich selbst seit Jahren anwende:

1. **Besorgen Sie sich ein kleines Notizbuch, Ihr persönliches Logbuch**, am besten im Format DIN A 6, so dass Sie es immer dabei haben können.

Notizen kann man auch mit dem Smartphone machen, aber Studien zeigen, dass es für das Gehirn besser ist, wenn Sie mit der Hand schreiben.



2. **Reservieren Sie sich jeden Tag mindestens 10 Minuten**, in denen Sie sich mit dem Inhalt der Lektion beschäftigen.

Und dabei in Ihr Notizbuch alles reinschreiben, was Ihnen durch Kopf und Herz geht: Ideen, Wünsche, Ängste, Zweifel, Visionen, Assoziationen, Vorhaben, Ziele, Erfolge ... Das ist sehr wichtig, damit Sie in den 10 Wochen ein Projekt-Protokoll Ihres Weges, wie Sie Ihr Ziel erreichen wollen, haben.

3. **Lassen Sie die Lektionen immer wieder auf sich wirken.**

Immer, wenn Sie das obige Logbuchbild sehen, können Sie sich einen Moment Zeit

# Endlich meine Ziele erreichen!

## Das 10-Wochen-Programm – von Roland Kopp-Wichmann

---



nehmen, und das Gelesene auf Ihr Leben anwenden. Und ein paar Notizen machen. So profitieren Sie am meisten von diesem Kurs.

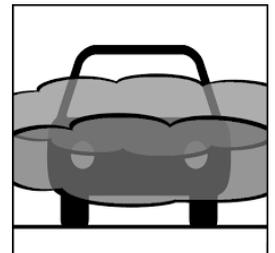
Hier die Themen dieser 1. Lektion:

### Lektion 1 – Warum es wichtig ist, sich Ziele zu setzen

- Zielsetzung gibt Ihnen Macht
- Zielsetzung verbessert ihr Selbstwertgefühl
- Zielsetzung verändert ihre Realität
- Zielsetzung ist besser für Ihre Gesundheit

## Die meisten Menschen kümmern sich wenig um ihre Ziele.

Die Entscheidung, in Ihrem Leben Ziele zu setzen, ist eines der wichtigsten Dinge, die Sie tun können, um Ihr Leben zu verbessern. Allerdings nehmen sich fast 98% der Menschen nicht die Zeit, um in ihrem Leben klare Ziele zu setzen.



Es ist wichtig für Sie, darüber nachzudenken, wo Sie sein wollen, ob in einem Monat, einem Jahr oder einem Jahrzehnt von heute an. Sich die Zeit zu nehmen, um zu identifizieren, wo Sie sein möchten, ist der beste Weg, um **sicherzustellen, dass Sie in die richtige Richtung gehen** und Ziele zu vermeiden, die Sie nicht begeistern.

Wenn Sie sich stattdessen keine oder nur ungenaue Ziele für Ihr Leben setzen, hat das meist **gravierende Folgen**:

- Sie fühlen dann, dass Sie keine oder zu wenig Kontrolle über Ihr Leben haben.
- Sie arbeiten und leben eher für die Ziele anderer.
- Sie wandern durch das Leben, das stark von anderen Menschen und Umständen beeinflusst wird.

# Endlich meine Ziele erreichen!

Das 10-Wochen-Programm – von Roland Kopp-Wichmann

---



- Sie geben ihre Macht an ihre Umwelt ab, anstatt sie zu nutzen, um die Erfahrungen und Erlebnisse zu schaffen, die Sie sich wirklich wünschen.
- Dies führt dazu, dass Sie weniger erreichen, als wenn Sie sich die Zeit genommen hätten, sich bestimmte Ziele zu setzen und Ihr Leben zu planen.

Doch es reicht nicht aus, nur Ziele zu haben.

Was genauso schlimm sein kann, wie wenn Sie keine Ziele im Leben haben, sind **unklare Ziele** oder **Ziele, die nicht mit dem übereinstimmen**, was Sie von Ihrem Leben wollen.

Leider verbringen viele Menschen Jahre mit der zielstrebigem Verfolgung eines einzigen Ziels - nur um es mit der plötzlichen Erkenntnis zu erreichen, dass es nicht das ist, was sie wirklich gewollt oder sich vorgestellt hatten.

Das **Setzen spezifischer Ziele** ist eine der besten Entscheidungen, die Sie in Ihrem Leben treffen können.

Zu **lernen, wie Sie richtig Ziele setzen**, ermöglicht es Ihnen, Ihre intrinsische Motivation sowie Ihre Lebensenergie zu nutzen um den richtigen Weg einzuschlagen und zu verfolgen.

Dieses 10-Wochen-Programm wird Ihnen

- helfen, Ihre Ziele zu definieren, um dem Leben, das Sie möchten, näher zu kommen.
- Es wird Ihnen helfen, Ziele zu setzen, die Sie inspirieren und Sie dazu bringen, jeden Morgen zu wissen, warum Sie aufstehen.
- Sie werden sich vielleicht anfangs einschüchtern lassen, wenn es darum geht, Ziele zu setzen, aber Sie werden feststellen, dass sich die Reise auf lange Sicht mehr als lohnt.

# Endlich meine Ziele erreichen!

Das 10-Wochen-Programm – von Roland Kopp-Wichmann

---



*Halten Sie jetzt einen Moment inne und spüren Sie nach, was gerade in Ihnen vorgeht?*

*Welche Gedanken und Gefühle durch die gerade gelesenen Zeilen in Ihnen ausgelöst wurden. Neugier, Ungeduld, Angst, Freude ...*

*Notieren Sie das in Ihrem Logbuch.*



## Lektion 1 – Warum es wichtig ist, sich Ziele zu setzen

---

Stellen Sie sich vor, Sie sind im Urlaub. Sie haben nur eine begrenzte Zeit, um alle Sehenswürdigkeiten, Restaurants und Erlebnisse dieses fremden Landes zu genießen.

Würden Sie nicht genau herausfinden wollen, was Sie tun wollen und was Sie sehen wollen?

Oder würden Sie herumstreifen und hoffen, etwas Interessantes zu finden? Und wenn Sie einige Sehenswürdigkeiten und Sehenswürdigkeiten im Hinterkopf haben, die Sie besuchen möchten, würden Sie nicht ein wenig recherchieren, um herauszufinden, wie Sie dorthin gelangen können? Oder würden Sie herumwandern und hoffen, dass Sie irgendwann den Ort finden, den Sie suchen?

In vielerlei Hinsicht ist das Leben wie eine Reise (obwohl es sich sicher nicht immer danach anfühlt). Uns wird eine endliche Zeitspanne gegeben, in der wir Erfahrungen machen können. Die Möglichkeiten sind fast unbegrenzt, deshalb müssen wir auswählen. Und für diese Wahl brauchen wir Ziele.

**Wenn Sie jetzt möglichst das Beste aus Ihrem kostbaren Leben herausholen wollen, müssen Sie wissen, was Sie wollen.**



# Endlich meine Ziele erreichen!

Das 10-Wochen-Programm – von Roland Kopp-Wichmann

---



Natürlich bedeutet das nicht, dass Sie jeden einzelnen Moment Ihres Lebens geplant haben müssen. Denn was ist ein Urlaub ohne ein bisschen Zufall und Glück? Während Ihrer Reise stoßen Sie auf viele interessante Dinge, die Sie ansehen oder tun können. Einiges davon hätten Sie sich nicht vorstellen können.

Aber ohne ein klares Gespür dafür, was Sie interessiert, was Sie tun und wohin Sie gehen wollen, werden Sie kaum in der Lage sein, das Beste aus Ihrem Leben zu machen.

Das Setzen von Zielen **gibt Ihrem Unbewussten die Richtung vor** und hilft Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen. Ziele zeigen Ihnen aus der Fülle von Möglichkeiten im Leben „Ihren“ Weg.

Aber zu vage Ziele wie „*Ich will mehr Geld verdienen*“ oder „*Ich will ein glückliches Leben führen*“ werden Sie nicht zu einem erfüllten Leben führen.

Ihr Unbewusstes ist eine mächtige Maschine, und ein Verständnis dafür zu gewinnen, wie es funktioniert, ist ein großer Teil der Einstellung von Zielen, die erfolgreich sind.

*Maxwell Maltz*, der Autor von „*Psycho-Kybernetik*“, erklärt, wie das Setzen von Zielen Ihrem Unbewussten eine Richtung gibt.

*"Ihr Unbewusstes arbeitet zielgerichtet. Das heißt, es operiert in Bezug auf Ziele und Endergebnisse. Sobald Sie ihm ein bestimmtes Ziel geben, können Sie sich auf sein automatisches Leitsystem verlassen, welches Sie viel besser zu diesem Ziel führt, als es "Sie" jemals durch bewusstes Denken erreichen könnten. „Sie“ liefern das Ziel, indem Sie in Form von Endergebnissen denken. Ihre Unbewusstes liefert dann die Mittel."*



Ihr Unbewusstes verhält sich ähnlich wie ein GPS. Es scannt kontinuierlich die Umgebung um Sie herum nach den Informationen ab, die für die Details relevant sind, die Sie ihm gegeben haben.

# Endlich meine Ziele erreichen!

Das 10-Wochen-Programm – von Roland Kopp-Wichmann

---



Dies ist der Grund, warum klar formulierte Ziele Ihnen eine höhere Chance geben, diese auch zu erreichen. Ein starkes Signal wird an Ihr Unbewusstes gesendet, so dass es seine Kraft und seinen Einfallsreichtum entwickeln kann, um sich auf die Suche nach Möglichkeiten zur Erreichung des Ziels zu konzentrieren.

*Mir geht es regelmäßig so, wenn ich einen Blogartikel schreiben will. Ich habe ungefähr das Thema und ein paar Ideen. Und in den folgenden Tagen fällt mir dann ein, wo ich im Internet, in einem Buch, von einem Freund schon mal was darüber gehört habe. Hier ist meine Artikelidee das Ziel und mein Unbewusstes unterstützt mich mit Einfällen, Erinnerungen und Einfällen.*

*Halten Sie einen Moment inne und überlegen Sie, welche Beispiele es aus Ihrem Leben gibt, wo Ihr Unbewusstes Sie bei der Erreichung eines Ziels unterstützt hat.*



## Zielsetzung gibt Ihnen Macht.

Wenn Sie anfangen, Ihre eigenen Ziele zu setzen, und zwar in allen wichtigen Bereichen Ihres Lebens, anstatt sie von jemand anderem für sich setzen zu lassen, hören Sie auf, Ihre Kraft wegzugeben.

Im Leben müssen Sie sich ja jeden Tag entscheiden. Wenn Sie aber keine eigenen Ziele haben, leben Sie vermutlich die Ziele eines anderen. Das gilt beruflich wie privat.

Wenn Sie **Ziele für Ihre Beziehungen, Finanzen, Karriere, Gesundheit und Ihr persönliches Leben** festlegen, beginnen Sie, Ihre Kontrolle zurückzubekommen.





# Endlich meine Ziele erreichen!

Das 10-Wochen-Programm – von Roland Kopp-Wichmann

---

Sie fangen an, bewusste Entscheidungen zu treffen. Sie fangen an, der Schöpfer Ihres eigenen Lebens zu werden. Sie fangen an, Verantwortung für jeden Aspekt Ihres Lebens zu übernehmen.

Wenn Sie sich die Zeit nehmen, um Ihre Ziele für Ihre Zukunft herauszufinden, wird dies einen bedeutenden Einfluss auf Ihr Leben haben.

*Überlegen Sie mal:*

- *Was würden Sie heute anders machen, wenn Sie wüssten, wie viel Sie in fünf Jahren verdienen wollen?*
- *Was würden Sie heute anders machen, wenn Sie wüssten, wo Sie in fünfundzwanzig Jahren sein wollten oder was Sie am Ende Ihres Lebens erreicht haben wollen?*



## Zielsetzung verbessert ihr Selbstwertgefühl

Wenn Sie klare Ziele setzen, können Sie beginnen, Ihr Selbstwertgefühl zu verbessern. Klare Ziele zu haben und zu wissen, was Sie tun müssen, um diese Ziele zu erreichen, baut nicht nur Ihr Selbstwertgefühl auf, es wird außerdem laufend bestätigt.

Ein Teil unseres Selbstwertgefühls, so Nathaniel Branden, Autor von "Die sechs Säulen des Selbstwertgefühls", kommt aus der **Erfahrung, uns selbst als kompetent zu erleben, um mit den Herausforderungen des Lebens fertig zu werden.**

Das bedeutet, dass Sie sich mit jedem Ziel, das Sie erreichen, besser gerüstet fühlen, um auch mit anderen Zielen und Problemen im Leben fertigzuwerden.

# Endlich meine Ziele erreichen!

Das 10-Wochen-Programm – von Roland Kopp-Wichmann

---



Eine der besten Wirkungsvariablen für persönliches Glück steht in direktem Zusammenhang mit einem hohen Selbstwertgefühl. Konsequenterweise die Ziele, die Sie sich selbst gesetzt haben, zu erreichen, ist daher eine der sechs Säulen des Selbstwertgefühls.

## Zielsetzung verändert ihre Realität.

Unabhängig davon, ob Sie diese Ziele erreichen oder nicht, das Setzen von Zielen ist ein wertvoller Prozess. Wenn Sie sich Ziele setzen, gibt es Ihnen die Möglichkeit:

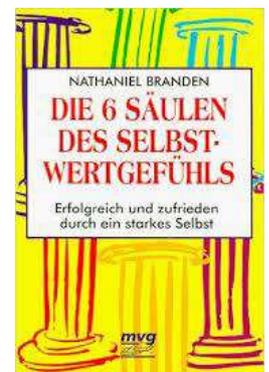


- über Ihre Zukunft nachzudenken,
- Ihre Werte zu reflektieren und zu wählen,
- zu entdecken, was Ihnen wirklich wichtig ist.
- Klarheit über Ihr Leben zu gewinnen und den Überblick zu behalten.

Sobald Sie anfangen, klare Ziele zu setzen, werden Sie **anfangen, Ihre Realität zu rekonstruieren** und erkennen, dass die Träume, die Sie früher für unerreichbar hielten, tatsächlich erreichbar sind.

Dieser Prozess beginnt, wenn Sie **Ihre wirklichen Ziele identifizieren**, egal wie ehrgeizig sie auch sein mögen.

Dabei werden Sie einschränkende Überzeugungen und Glaubenssätzen begegnen, die es Ihnen erschweren, das Leben zu führen, welches Sie sich wünschen und verdienen. Um die kümmern wir uns in Lektion 9.



# Endlich meine Ziele erreichen!

Das 10-Wochen-Programm – von Roland Kopp-Wichmann

---



Wenn Sie anfangen, an Ihren Zielen zu arbeiten, beginnen Sie schnell zu realisieren, **wie einschränkend solche begrenzende Glaubenssätze** sind und Sie werden herausfinden, wie viele von ihnen aus sich wiederholenden Kommentaren resultieren, die Sie von Freunden, von der Familie und aus den Medien empfangen.

Schließlich gibt Ihnen das Setzen klarer Ziele die Möglichkeit, Ihre aktuelle Situation einzuschätzen und hilft Ihnen, die Lücke zwischen dem, wo Sie sich gerade befinden und dem, wo Sie sein wollen, zu schließen.

*Halten Sie einen Moment inne.*

*Auf einer Skala von 1 – 10, wie würden Sie Ihr Selbstwertgefühl im Allgemeinen einschätzen, wobei 10 für ein hohes Selbstwertgefühl steht und 1 für ein niedriges.*

*Hat sich Ihr Selbstwertgefühl im Lauf Ihres Lebens verändert?*

*Wenn ja, wodurch?*



## Zielsetzung ist besser für Ihre Gesundheit.

Eines der besten „Medikamente“ im Leben ist, Ziele zu setzen, die Sie begeistern und gut für Ihre allgemeine Gesundheit sein können.

Tatsächlich ist es eine von neun Gemeinsamkeiten, die Menschen haben, die bis zu hundert Jahre alt werden. **Wer keine spannenden Ziele mehr hat, die ihn motivieren, stirbt oft innerhalb weniger Jahre nach der Pensionierung.** Dies gilt insbesondere für Personen, die sich stark mit ihrer Arbeit identifiziert haben.



# Endlich meine Ziele erreichen!

Das 10-Wochen-Programm – von Roland Kopp-Wichmann

---



**Viele Menschen wollen sich keine Ziele setzen, weil sie Angst haben, sie nicht zu erreichen.**

Jedoch Menschen, die sich konsequent Ziele setzen und mit Ausdauer diese verfolgen, verstehen, dass, jedes Mal, wenn sie ein neues Ziel erreichen, sie ein besseres Leben kreieren. Sie bilden eine zwingende neue Ursache, die zu einem erfüllteren und glücklicheren Leben führt.

Leider lassen sich zu viele Menschen von Angst, Unverständnis und vorübergehenden Rückschlägen davon abhalten, ihre Träume zu verwirklichen. Was sie nicht wissen oder erlebt haben, ist, **dass das Erreichen ihrer Ziele einfacher ist, als sie denken.**

Das Setzen von Zielen und das Ergreifen der entsprechenden Schritte, um diese Ziele zu erreichen, ermöglicht es Ihnen, die Zukunft zu gestalten, die Sie sich wünschen.

---

**Jetzt geht es um die Umsetzung dessen, was Sie in dieser Lektion gelesen und erfahren haben.**

*Hierzu einige Fragen, die Sie zur Reflexion anregen sollen:*

*(am besten, Sie schreiben einiges davon gleich in Ihr Logbuch)*

- *Was löste diese Lektion an Gedanken und Gefühlen in Ihnen aus?*
- *Lassen Sie die nächsten Tage über die Inhalte dieser Lektion auf sich wirken, indem Sie sich täglich Gedanken darüber machen.*
- *Beobachten Sie Ihren Alltag genauer und wie Sie sich in den einzelnen Situationen fühlen.*





# Endlich meine Ziele erreichen!

Das 10-Wochen-Programm – von Roland Kopp-Wichmann

---

- *Was würden Sie gerne beibehalten? Was sollte möglichst so bleiben?*
- *Und womit sind Sie unzufrieden? Was ärgert Sie oder langweilt Sie? Was würden Sie gerne ändern, wenn Sie es könnten.*

*All dies können Hinweise sein für Ihre Ziele.*

*Deswegen am besten schriftlich in Ihrem Logbuch festhalten.*

Soviel für heute! In der nächsten Lektion geht es um diese Themen:

## **Kapitel 2 – Entdecken Sie, was sie wirklich wollen**

- Überwinden von Enttäuschungen und Rückschlägen
- Entdecken Sie, was Sie vom Leben wollen
- Wünsche und Bedürfnisse
- Wie Sie ihr „Großes Warum“ entdecken

Bis dahin - Viel Erfolg beim Zielesetzen und Ziele-Erreichen!



Ihr

# Endlich meine Ziele erreichen!

Das 10-Wochen-Programm – von Roland Kopp-Wichmann

---



Raum für Ihre Notizen