

Meine positive Zielvision für das neue Businessjahr

1. Meine sinnstiftenden Ziele

Was will ich bewegen, verändern oder erschaffen, weil es mir, meinem Team und mir viel bedeutet?

Beschreibe, was du in der Visualisierungsübung gesehen oder gefühlt hast? Was sind deine Herzens Ziele, die du umsetzen willst? Ordne sie gerne im Zeitstrahl an.

JETZT

ein Jahr später

2. Wie will ich mich im neuen Jahr fühlen?

heiter	erfüllt	gelassen	ausgeglichen	lebhaft	optimistisch	aufgeregt	begeistert
unbekümmert	locker	bedachtsam	befriedigt	enthusiastisch	energetisch	inspiriert	aufgedreht
zufrieden	dankbar	ruhig	entspannt	motiviert	überrascht	fokussiert	freundlich
gemütlich	angenehm	geruhsam	sanft	freudig	glücklich	hoffnungsvoll	glücklich
traurig	alleine	müde	gelangweilt	angespannt	nervös	unruhig	aufgewühlt
deprimiert	erschöpft	teilnahmslos	fertig	verärgert	besorgt	ängstlich	mulmig
pessimistisch	bekümmert	ausgelaugt	miserabel	frustriert	gestresst	irritiert	panisch
entmutigt	aufgelöst	verausgabt	entfremdet	verblüfft	genervt	wütend	zornig

Entwickelt und erforscht am Yale Centre for Emotional Intelligence ei.yale.edu

SPRINT EMOTIONEN

2.1 Welche Emotionen zeigen mir, dass ich auf dem richtigen Weg bin?

2.2 Welche Emotionen zeigen mir, dass ich die Strategien anpassen sollte?

3. Mein Motto-Ziel für mein neues Businessjahr

Ziele entfalten sich, wenn sie durch deine innere Haltung zum Verhalten werden. Finde nun passend zu deiner Zielvision mit den damit verbundenen Emotionen ein Motto für deine innere Haltung, mit der du täglich durch den Tag gehen willst, um deine Vision auch bei Widerständen umzusetzen! Welches Motto schenkt dir Kraft, dich immer wieder auf das zu lenken, was dir wichtig ist?

2 min Brainstorming mit Partner:in:

Erster Entwurf deines Motto-Zieles nach 2min Brainstorming
