

Anleitung:

So erstellen Sie eine ZIELCOLLAGE

Autor: **Joachim Pawlik**, „Zirkeltraining für die Karriere – Vorbereitet auf jede Chance, die kommt“,

IMMER AUF DER SICHEREN SEITE



Von unserer Fachredaktion geprüft. Die Inhalte dieses Downloads sind nach bestem Wissen und gründlicher Recherche entstanden. Für eventuell enthaltene Fehler übernehmen jedoch Autor/in, Chefredakteur sowie die Holzmann Medien GmbH & Co. KG keine rechtliche Verantwortung.

Anleitung **So erstellen Sie eine ZIELCOLLAGE**

Für einige Menschen ist die Midlife- Crisis die erste ehrliche Auseinandersetzung mit ihren wahren Wünschen und Möglichkeiten. Dann kommen die richtigen Fragen:

- „Warum habe ich aus meinem Leben nicht mehr gemacht?“
- „Auf welche Weise kann ich doch noch wirklich glücklich werden?“

Mit dieser Methode finden Sie Ihren Weg. Ihren ganz eigenen! Sie hilft Ihnen zu jedem Zeitpunkt im Leben, herauszufinden, was Sie wirklich interessiert und erfüllt. Dann können Sie sich gezielt darauf vorbereiten, sich Ihr Vorhaben zu erobern. Sie sind einzigartig. Machen Sie etwas daraus. Die Verantwortung und die Fähigkeit dazu liegen bei Ihnen. Das ist eine unglaubliche Chance.

Die Zielcollage öffnet über Bilder einen spielerischen Zugang zu den verborgenen Wünschen und Bedürfnissen. Was brauchen Sie für diese Übung?

- Einen oder mehrere Bögen weißes Papier, idealerweise Flipchart-Bögen oder alternativ DIN-A-3-Format.
- Zeitschriften mit verschiedenartigem Bildmaterial
- Schere
- Klebestift
- Bunt- und Filzstifte

Stellen Sie sich zunächst gezielt Fragen (wählen Sie aus, was Sie anspricht):

- Was möchte ich in meinem Leben erreichen?
- Was ist jetzt wichtig, und was wird in Zukunft wichtig sein?
- Was soll mich auszeichnen?
- Was für eine Führungskraft möchte ich sein?
- Was möchte ich in meiner Position erreichen?
- Was brauche ich, um mich rundum erfolgreich, glücklich und sinnerfüllt zu fühlen?

Schneiden oder reißen Sie alle Bilder, Wörter, Sprüche, Zitate aus den Zeitschriften heraus, die Sie ansprechen und die Sie mit den obenstehenden Fragen (beziehungsweise Ihrer Auswahl) verbinden. Bei welchen Bildern und Sätzen haben Sie ein gutes Gefühl, wenn Sie sie ansehen oder lesen?

Selbstverständlich können Sie auch selbst Bilder malen oder Dinge aufschreiben. Ordnen Sie Ihre Bilder und Sätze auf dem Papier so an, dass es sich passend für Sie anfühlt. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und schränken Sie sich nicht durch Vorgaben oder bestehende Rahmenbedingungen ein. Kleben Sie Ihre Anordnung erst dann auf, wenn sie sich voll und ganz richtig anfühlt.

Präsentation

Ob Sie den Zugang zu Ihren Zielen gefunden haben, stellen Sie am besten fest, indem Sie Ihre Collage jemandem präsentieren. Sie werden sofort merken, ob die Worte natürlich fließen. Wenn ja, dann sind das Ihre Wünsche. Wenn Sie sich aber unwohl dabei fühlen, spiegelt Ihr Bild vermutlich noch zu viele externe Einflüsse wider. Warten Sie ein paar Tage und gehen Sie Ihr Bild erneut an. Sehen Sie sich nun Ihre Collage an.

Anleitung **So erstellen Sie eine ZIELCOLLAGE**

Lassen Sie sich auf sich wirken und stellen Sie sich folgende Fragen:

1. Welches Ziel kristallisiert sich heraus? Formulieren Sie es.
2. Wie kann ich mein Ziel immer wieder visualisieren? Was könnte mir eine Erinnerungstütze an die Collage sein (ein Foto der Collage auf dem Handy, ein Post-it am Rechner, ein passendes Zitat, eine Postkarte ...)?

Joachim Pawlik: *„Ich selbst habe eine Collage zum ersten Mal in meinem Leben zu Beginn meiner Selbstständigkeit erstellt. Und wissen Sie, was ich damit gemacht habe? Ich habe sie mir übers Bett gehängt. Es ist mir heute fast unangenehm, es zu sagen, aber das half. Ich bin kein Morgenmensch. Der Wecker bringt mich jedes Mal um. Es war also immer der gleiche Ablauf: Der Wecker klingelt, ich bin genervt, aber ich schaue auf die Collage, die erinnert mich daran, warum der Wecker klingelt, und ich stehe motiviert auf. Ich weiß, das ist eigen. Aber die Collage wirkt, egal wann Sie darauf schauen. Tun Sie es ab und zu!“*

Aus: Joachim Pawlik: „Zirkeltraining für die Karriere – Vorbereitet auf jede Chance, die kommt“, (Murmanns Publishers, ISBN-13 978-3-86774-667-0; 22 Euro). Mehr Informationen unter www.zirkeltraining-karriere.de