

# SMARTE ZIELE

GEDÄCHTNIS -  
DEIN ERFOLGSFAKTOR

Nur wer sein **Ziel** kennt...

Welche Sprache möchte ich erlernen?

---

Warum möchte ich diese Sprache erlernen?

---

Bis zu welchem Niveau möchte ich diese Sprache lernen?

---

In welcher Zeit?

---

Wie viel Zeit will ich täglich investieren?

---

Wie belohne ich mich?

---

## SUCCESS!

**petrabinder**

[www.petrabinder.com](http://www.petrabinder.com)

[www.youtube.com/braintrainerin](http://www.youtube.com/braintrainerin)

# SMARTE ZIELE

GEDÄCHTNIS -  
DEIN ERFOLGSFAKTOR

## Nur wer sein **Ziel** kennt...

**Unschärf formulierte Ziele** sind eine wahre **Quelle für Frustrationen**, daher formuliere Dein Ziel sehr sorgfältig. Je konkreter Du es definierst, desto erfolgreicher wirst Du werden.

### „Ich möchte fließend sprechen!“

Welche Vorstellung verbindest Du damit? Ist es das sichere Verhandeln im Business, ohne auch nur nach einem Vokabel zu suchen, oder möchtest Du souverän am Markt einkaufen.

Du siehst, diese Zieldefinition lässt zu viel Spielraum zu.

„Ich möchte Italienisch lernen!“ ist zwar auch ein Ziel, aber wieder nicht konkret genug. Dein Scheitern ist vorprogrammiert! Du hast keinen klaren Plan und weißt vor allem nicht, was Du zu tun hast. In welchem Zeitraum möchtest Du Italienisch können wollen? Wann ist Dein Ziel erreicht? Wie merkst Du, dass Du Dein Ziel erreicht hast?

Du kennst es von den Neujahrsvorsätzen. Mit voller Motivation machst Du Dich rasch an die Arbeit, aber kurze Zeit später wirst Du frustriert das Handtuch werfen. Laut Statista resigniert fast die Hälfte von 1422 Befragten bereits nach 2 Monaten – jetzt weißt Du, warum die Fitness-Center in den Monaten Jänner und Februar immer sehr gut besucht sind, jedoch viele werfen die Pläne bereits im März "über den Haufen" und der bewegungslose Alltag kehrt wieder ein.

### „Ich möchte bis zu unserem Sommerurlaub in 3 Monaten auf Italienisch grüßen, nach dem Weg fragen und auf dem Markt einkaufen können. Den original Espresso inklusive.“

Wenn Du völliger Beginner bist, ist dies ein realistisches Ziel. Der Zeitrahmen ist klar abgesteckt, die ersten Arbeitsschritte ergeben sich aus der Formulierung und das Ziel ist in einem absehbaren Zeitraum erreichbar. In 3 Monaten kannst Du Deine Erfolge genießen – Du wirst direkt für Deine Bemühungen belohnt, was Dich zum Durchhalten und somit auch zum Weitermachen anspornt.

Wenn Du jedoch schon über Vorkenntnisse verfügst, könnte ein Ziel sein, bis zum Sommerurlaub 200 neue Vokabeln zu bestimmten Themengebieten zu können. Auch hier – formuliere Dein Ziel möglichst klar und genau.

### „Die nächste Präsentation am Ende des Monats in Englisch übernehme ich diesmal selbst und werde die ersten Schritte für meine Beförderung tun.“

# SUCCESS!

**petrabinder**

[www.petrabinder.com](http://www.petrabinder.com)

[www.youtube.com/braintrainerin](http://www.youtube.com/braintrainerin)

# SMARTE ZIELE

GEDÄCHTNIS -  
DEIN ERFOLGSFAKTOR

Diese **Fragen** solltest Du Dir zu Deinen Ziele stellen!

#### **Sind meine Ziele machbar?**

Ziele sollen Dich herausfordern, aber dennoch realistisch sein. Prüfe gut, ob Deine Ziele machbar sind. Merkst Du plötzlich auf dem Weg, dass es nicht geht, ist das ein ordentlicher Dämpfer.

#### **Ist mein Ziel klar?**

Machbar, messbar, terminiert genügt nicht. Das Ziel muss glasklar sein und keinen Zweifel zulassen.

#### **Sind meine Ziele aufgeschrieben?**

Was nicht aufgeschrieben ist, existiert nicht. Erst Zettel und Papier machen ein Ziel real. Ich würde Dir raten, es wirklich handschriftlich zu tun. Beim Aufschreiben merkst Du, ob ein Ziel machbar und klar ist. Außerdem ist es dann „fixiert“, was im Kopf einen großen Unterschied macht.

#### **Bin ich bereit, den Preis dafür zu bezahlen?**

Jedes Ziel hat seinen Preis. Manchmal (nicht immer) Geld, aber immer Zeit, Schweiß, Einsatz, Leidenschaft und manchmal auch Tränen. Bist Du bereit, den Preis zu bezahlen? Wenn Du nicht zu 100% brennst, lass es. Halbherzigkeit lassen Dich schnell resignieren.

#### **Habe ich alles, was ich benötige?**

Hüte dich vor dem Perfektionismus. Nicht anzufangen, weil Dir vielleicht ein Karteikasten fehlt, blockieren Dein Vorhaben. Aber Sorge trotzdem dafür, dass Du alles hast, was Du für die Reise zu Deinem Ziel brauchst. Das muss nichts Gegenständliches sein, sondern kann auch die Unterstützung Deiner Familie, ein Zeitfenster für Dein Ziel usw. sein.

#### **Was habe ich heute getan, um meinem Ziel näher zu kommen?**

Diese Frage ist die wichtigste. Diese Frage solltest Du möglichst jeden Tag positiv beantworten können. Jeden Tag nur ans Ziel zu denken, bringt Dich keinen Schritt weiter. Jeden Tag etwas tun, um das Ziel zu erreichen – das ist die Erfolgsformel. Nebenbei: Lieber jeden Tag nur 15 Minuten anstatt zwei Wochen gar nichts tun.

# SUCCESS!

**petrabinder**

[www.petrabinder.com](http://www.petrabinder.com)

[www.youtube.com/braintrainerin](http://www.youtube.com/braintrainerin)