

App-Idee: **goals** - Ziele sicher erreichen

goals.entwicklungskunst.de



Zu den klugen Strategien, seine Ziele sicher zureichen, gehört das schriftliche Definieren dieser Ziele mit allen ihren Komponenten. Mit dieser Software bekommst du einen bewährten Leitfaden und eine Methode zur Dokumentation an die Hand.

Du kannst dein Ziel auf deinem Computer beschreiben, bekommst dabei hilfreiche Anregungen, dokumentierst den Fortschritt auf dem Weg zur Zielerreichung und hast diese Dokumentation auf deinem mobilen Gerät ständig bei dir.

Damit hebst du deine konkreten Vorhaben aus der Wolke der diffusen Sehnsüchte, Träume und Wünsche heraus und machst sie zu wirklichen Zielen. Du weißt, wo du gerade stehst und dir ist klar, was als Nächstes zu tun ist.

Mit den Funktionen dieser App kannst du ...

- Ziele ausführlich und lustvoll beschreiben
- nützliche Unterstützungen auf dem Weg zum Ziel definieren
 - deine vorhandenen oder sicher erreichbaren Ressourcen
 - einen Menschen, der dich bedingungslos unterstützt
 - bisherige Erfolge erinnern und dokumentieren
 - deine zusätzliche Belohnung für die Zielerreichung definieren
- Ziele als aktiv, passiv oder erledigt kennzeichnen und selektieren
- eine Übersicht deiner Ziele anzeigen
- Aufgaben definieren und deren Fortschritt dokumentieren
- vorhersehbare Konflikte aufzeigen und deine Lösungsstrategien dazu festlegen
- für jedes Ziel ein Journal führen und dabei Fortschritte bewerten
- Die durchschnittliche Bewertung von Aufgaben und Konfliktlösungen anzeigen
- Den zeitlichen Fortschritt auf deinem Weg zum Ziel anzeigen

goals - Ziele sicher erreichen

Detail-Ansicht mit Anzeige der Aufgaben

Ziel erreicht am: 06.08.2017

Nichtraucherin selbstbestimmtes Handeln gutes Aussehen

Zeitverlauf

Lösungen

Aufgaben

Journal

Aufgaben der ersten Woche: - alle gerauchten Kippen in einem Glas sammeln. - vor jeder Zigarette 30 Sekunden Atembeobachtung - täglich zweimal meine Entspannungs-CD hören

Erste Trainingssitzung: -gesammelte Kippen mit ein paar tiefen Atemzüge "genießen" - bisherige Widerstände mit dem Coach besprechen - positives Selbstbild (PSB) finden - PSB in Hypnose einüben

Aufgaben der zweiten Woche: - Vertrag mit meinem "Buddy" schließen - täglich mehrmals mein PSB visualisieren - "Versuchungssituationen" notieren - vor jeder Zigarette 1 Minute meinen Atem betrachten

Informationsfenster der Detail-Ansicht

Hier kannst du deine wichtigen Ziele mit vielen Anregungen definieren. Auf der Startseite werden nur die **aktiven Ziele** angezeigt. Ziele 'in Planung' oder 'erledigte Ziele' können über die **Übersicht** erreicht werden. Du kannst mit dieser App:

- Ein Ziel präzise und lustvoll definieren und mit einem kurzen und motivierenden Powersatz unterstreichen.
- wertvolle Tipps und Aussagen nutzen um das definierte Ziel sicher zu erreichen.
- möglichen Konflikten mit einer wirkungsvollen Lösungsstrategie im Voraus begegnen.
- einzelne Aufgaben für die Zielerreichung definieren und ihren Fortschritt dokumentieren.
- In einem Journal alle Erfolge und Ereignisse auf dem Weg zur Zielerreichung festhalten und bewerten.

Funktionen der Menueleiste Beim erstmaligen Aufruf der App sind nicht alle Icons sichtbar.

- Anlegen eines neuen Zieles.
- Löschen eines Zieles.
- Bearbeiten und ändern eines Zieles.
- Aufrufen und bearbeiten des Journals.
- Übersicht aller gespeicherten Ziele.
- Drucken aller Daten des angezeigten Zieles.

Bearbeitungs-Ansicht für die Zieldefinition

das Ziel **+Power** **Lösungen** **Aufgaben**

Zielstatus: aktiv / in Arbeit

Das ist mein Ziel - von mir selbst eindeutig gewollt, positiv formuliert und mit Lustfaktor beschrieben:

Ich bin Nichtraucherin! Meine Lungen füllen sich mit reiner, klarer Luft. Ich atme am Morgen tief und frei durch und habe nach dem Aufstehen richtig Lust auf mein Frühstück. Treppen steigen ist eine sportliche Herausforderung und ich begeistere mich an meiner neuen Kondition. Was mache ich nur mit meinem ganzen gesparten Geld???

Das Ziel - in einem kurzen Satz genial auf den Punkt gebracht:

Nichtraucherin selbstbestimmtes Handeln gutes Aussehen

Mein Starttermin: 25.06.2017 **Ziel erreicht am..:** 06.08.2017

Bearbeitungs-Ansicht für Zusatz-Power +

Diese Ressourcen (persönlich, fachlich, wirtschaftlich) werde ich nutzen oder sicher beschaffen:

Für die nächsten vier Wochen habe ich mir etwas die Arbeit vom Hals gehalten und vermeide möglichst Geselligkeiten, bei denen geraucht wird.

Dieser Mensch wird mich auf meinem Weg zum Ziel durch folgenden Beitrag jederzeit unterstützen:

Ich habe mit meinem Freund einen kleinen schriftlichen Vertrag abgeschlossen. Er wird das Thema "Nichtraucher werden" von sich aus nicht ansprechen. Immer wenn ich aber bei meinem Entschluss schwankend werde, wird er mich mit besten Kräften beim weiter machen unterstützen.

Diese Erfolge konnte ich bei ähnlichen Zielen bereits verbuchen:

Bei meinem Studium hatte so viel Augenblicke erlebt bei denen ich hinwerfen wollte. Dann habe ich mir immer den erfolgreichen Abschluss, meinen Stolz dabei und den Beifall meiner Umgebung vorgestellt. Und schließlich habe ich alles locker geschafft und danach eine wunderschöne Reise gemacht.

Bearbeitungs-Ansicht für Konflikt-Lösungen

Konflikte / Lösungen

Nach dem essen ist die Versuchung am Größten. Dann lutsche ich eine Pfefferminztablette, entspanne mich und mache 10 ganz tiefe Atemzüge.

im Griff..

Wenn ich zwischendurch mal "schlapp" mache, rufe ich meinen Freund an und hole mir Beistand

im Griff..

Bei Feiern und bei Alkohol neige ich zum "Mitrauchen". Ich lasse mich dann leicht durch "dabei sein wollen" verführen. Ich vermeide möglichst "Rauchergruppen" und visualisiere mein schönes "Frischlut- und Kraftbild".

im Griff..

Journal-Ansicht für meine Fortschritts-Dokumentation

Nichtraucherin selbstbestimmtes Handeln gutes Aussehen
5 Einträge

..Mon-26.06.2017.. Bis jetzt ist es leicht. Ich habe von meinem Coach keine Anweisungen zur 'Raueinschränkung' bekommen. Vor jeder Zigarette 30 Sekunden einhalten ist sehr interessant. Wenn das so weiter geht, verliere ich schon von allein die Lust am qualmen.

..Mon-03.07.2017.. Heute war mein zweiter Coachingtermin! Ich "durfte" das Glas mit den gesammelten Kippen öffnen und einige tiefe Atemzüge daraus "genießen". Pfui Teufel - was stinken diese Dinger - und so etwas atme ich ein 😱 Aber ein tolles positives Selbstbild habe ich gefunden 😊😊😊 Bin auf die kommende Woche gespannt.

..Mit-05.07.2017.. Eine Minute vor jeder Zigarette das Ein- und Ausatmen betrachten, bringt mich schon ins Grübeln. Manchmal stecke ich den Glimmstengel auch einfach wieder weg. Irgendwie habe ich plötzlich die Lust zu qualmen verloren. Begeistert bin ich von meinem "Positiven Selbstbild" - ja so werde ich bald sein, liebe Freunde 😊😊😊

..Fre-07.07.2017.. Heute hatte ich einen kleinen Depri-Anfall. Wollte mich mit Rainer treffen - doch da fiel mir ein, dass er beinahe "Kette" raucht. Na ja, dann warte ich mit dem Treffen, bis ich wieder stabil bin. ICH LIEBE MEI 'POSITIVES SELBSTBILD' 😊😊😊