

| Ausgabe 10  
Januar 2020

---

*Neue  
Perspektiven  
durch Coaching*

---

# sonora

Coaching with Power



## Neues von Sonora Coaching!

### **Danke für das neue Jahr!**

Das neue Jahr ist bereits wieder in vollem Gange. Wir hoffen, dass ihr alle einen geglückten Start hattet. Ein neues Jahr anzutreten ist für die meisten Menschen etwas völlig Selbstverständliches: Es schmerzt nicht, ist mit keinem Aufwand verbunden und gehört zum alltäglichen Leben wie die Sonne und der Mond. Doch machen wir uns etwas tiefere Gedanken darüber, so merken wir, dass dem nicht ganz so ist. Jedes neue Jahr ist ein enorm kostbares Geschenk: Ein Geschenk, gefüllt mit der Möglichkeit, unsere eigenen Ideen, unsere Gedanken, unsere Vorstellungen und Visionen einzubringen und dadurch einen wertvollen Beitrag dazuzuleisten, dass tagtäglich die Welt mit Leben geformt wird.

Somit sagen wir DANKE für das neue Jahr 2020!



---

**Effiziente,  
wirksame Ziele**

---

## Ziele statt Vorsätze!

Wer kennt sie nicht? Die guten, alten Vorsätze. Im alten Jahr noch ganz überzeugt davon, diese tatsächlich zu verwirklichen. Doch kaum hat das neue Jahr begonnen, sind sie längst wieder vergessen - oder zumindest verdrängt. Der Grund hierfür ist jedoch meist nicht nur die faule Ausrede. Vorsätze sind lediglich Wünsche. Wünsche sind oft mit **Hoffnung** verbunden: Wir hoffen, dass ein bestimmtes Ereignis in absehbarer Zeit eintritt. Wir engagieren uns jedoch nicht konkret dafür, dass die Wünsche erfüllt werden, sondern hoffen auf eine Art «Wunder». Ein Wunder, dass diese ohne Engagement erfüllt werden. Wer im neuen Jahr wirklich etwas erreichen möchte, der sollte sich statt Wünsche **Ziele** setzen. Denn hinter Zielen stecken nicht nur Hoffnung, sondern klar die Absicht, einen Zustand in Zukunft erreichen zu wollen. Der gewünschte Zustand ist im Moment noch nicht da. Somit benötigt es konkrete Handlungen, damit sich der **Ist-Zustand** zum **Soll-Zustand** verändert. Oder wie Goethe es bereits auf den Punkt gebracht hat:

«Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun!»



---

## BE SMART-Formel

---

### Ziele erreichen mit der BE SMART-Formel!

Oft möchten wir in unserem Leben etwas ändern, wissen jedoch nicht konkret, wie wir die Veränderung erzielen können. Wir lassen uns schnell entmutigen, sind verzweifelt und begraben schnell unsere Ziele. Das Ergebnis: Wir fühlen uns unzufrieden und sind frustriert.

Als Coaches ist es uns ein Anliegen, solch Gefühle nicht aufkommen zu lassen. Niemand muss Psychologie studiert haben, um Ziele in die Tat umsetzen zu können. Hierfür eignet sich ein einfaches Tool, welches jede und jeder im Alltag ganz einfach anwenden und umsetzen kann: Die sogenannte **BE SMART-Formel**.

Wenn wir Ziele formulieren, sollten sie dieser einfachen Formel entsprechen. Dadurch bleibt es nicht nur bei Wünschen. Durch gezielte Aktionen und Handlungen werden die Wünsche in erreichbare Ziele umgewandelt. Jedes von euch formulierte Ziel sollte den folgenden Kriterien entsprechen:

**B = bedeutsam.** Das formulierte Ziel hat eine Bedeutung für dich. Es ist nicht aus dem «Nirgendwo» herausgegriffen.

**E = Emotionen.** Das Ziel bewegt dich emotional. Es löst bestimmte Gefühle in dir aus: Z.B. Freude, Stolz, Stärke.

**S =** Formuliere dein Ziel **spezifisch**. Du musst Klarheit darüber schaffen, was du wirklich realisieren möchtest. Nur so bleibst du fokussiert. Nicht: «Ich möchte gerne ein Kilo abnehmen.»  
Sondern: «Ich nehme ein Kilo ab, indem ich meine Ernährung umstelle.»

**M =** Dein Ziel ist **messbar**. Du kannst also klar erkennen, wann du das Ziel erreicht hast. Daten eignen sich hier besonders gut: «Bis Ende Mai 2020 habe ich ein Kilo abgenommen.»

**A =** Hinter deinem Ziel steckt **Attraktivität**. Du möchtest das Ziel so sehr erreichen und bist deshalb bereit, einen Einsatz dafür zu leisten.

**R** = Dein Ziel ist **realistisch**. Du verfügst über die nötigen Ressourcen, dein Ziel zu erreichen. Es darf dich fordern, jedoch nicht überfordern. Wenn die Gefahr besteht, unterteile dein Oberziel in mehrere Teilziele.

**T** = Dein Ziel ist **terminiert**. Du musst klar festlegen, wann dein Sollzustand erreicht werden soll. Nicht: „Ich werde bald anfangen, meine Ernährung umzustellen.“ Sondern: „Ich beginne am 1. Februar 2020 damit, mich gesund zu ernähren.“

Die **BE SMART-Formel** kann als einfache Checkliste dienen, um formulierte Ziele, welche ihr euch setzt, zu überprüfen. Versucht im Alltag ganz bewusst, nach dieser zu gehen. Ihr werdet schnell merken, wie hilfreich ein solch einfaches Tool sein kann. Lasst euch darauf ein. Ihr könnt nichts verlieren!

Sonora Coaching wünscht euch viel Spass bei eurer Zielformulierung. Gerne geben wir euch Mut, Energie und Ausdauer auf den Weg, durch die gezielte Fokussierung auf euer Tun und Handeln, jeden Tag euren Zielen ein Stück näher zu kommen!

