

## **Seminar: Ziele finden und erreichen**

Mag. Helga A. Ecker

Zielvisionen durch Gedankenkraft selbstbestimmt stärken und Möglichkeiten für persönliche Handlungen erproben.

Schau auf das, was du willst. Ist das wirklich gut für dich? Wie weißt du, was gut für dich ist? Was sagen die anderen? Wer stellt dir etwas in den Weg? Wo liegt deine Kraft verborgen?

**Zielgruppen:** Menschen, die vermeintlichen Sachzwängen widerstehen lernen möchten, um eigene Ziele zu verfolgen.

**Inhalt:** Das persönliche Ziel formulieren und bildhaft darstellen. Theoretische Erkenntnisse über sich selbst erfüllende Prophezeiungen praktisch anwenden. Einzelne Schritte zum Ziel, notwendige Zeitabschnitte, Kontextbedingungen, Ressourcen, Hilfestellungen und Hinderungsgründe wahrnehmen und konzipieren. Die ersten Schritte zum Ziel unternehmen und Wegabschnitte zum Ziel kontrollieren.

**Ziel:** Unterscheiden, welche persönlichen Ziele durch konkrete Handlungen verfolgt werden können und welche nicht zum Erfolg führen.

### **Referenzen:**

Österreichisches Trainingsinstitut für Neurolinguistisches Programmieren, Wien,  
Methodisch didaktische Trainer-Ausbildung am Wirtschaftsförderungsinstitut,  
Ganzheitliches Lehren und Trainieren, Helmut Felder, Wien