

TAG 6 DEIN MAGIC POWER ZIEL

KONZENTRAT DES TAGES

- ♥ Visionen werden giftig, wenn du deinen Hintern nicht in Bewegung setzt.
- ♥ Gute Ziele locken dich aus der Komfortzone.
- ♥ Gute Ziele sind das Signal, welches konkrete Schöpfung initiiert.

Gedanke des Tages 1 | Ich bin bereit, Schöpfung zu initiieren.

Gedanke des Tages 2 | Ich vertraue mir und empfange klar das Ziel, welches jetzt gerade am bedeutsamsten für mich ist.

Gedanke des Tages 3 | Ich habe das Recht auf Ziele, die mein Herz erfreuen.

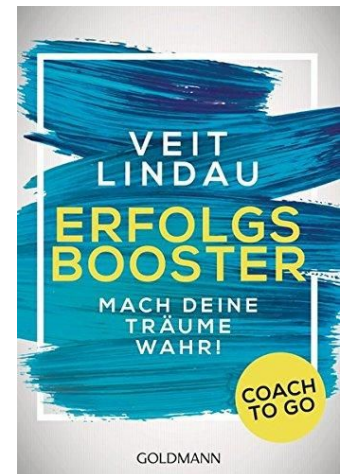
Wichtige Fragen & Übungen

- ♥ Was wäre der EINE Lebensbereich, in dem du dir als erstes und jetzt am meisten Veränderungen wünschst? Beispiel: Beziehung, Finanzen, ...
- ♥ Was wäre **in diesem Bereich** das EINE Ziel, welches den maximalen Impact hätte und dein Herz **jubilieren lässt**?
- ♥ Formuliere dein Ziel. Schriftlich. Checke die Bedingungen, **siehe hier im PDF**.
- ♥ Schreibe am **nächsten** Morgen mindestens 5 Gründe auf, **warum du die Erfüllung dieses Zieles verdient hast**.

Extra Tipps

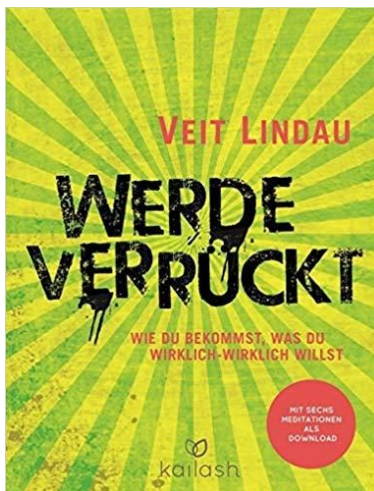
Wenn du generell etwas Schwierigkeiten mit dem Finden und Umsetzen von Zielen hast, empfehlen wir

- ♥ ... dieses kleine Büchlein von Veit. Es konzentriert sich nur auf ein Ziel: DAS Ziel, welches du heute aufschreibst, 100% umzusetzen. Es stellt dir quasi zusätzliche Willenskraft zur Verfügung. Also Taschenbuch und Hörbuch. Lohnt sich! [Hier zum Buch](#).
- ♥ ... die zusätzliche Audiolektion „Mach deine Träume wahr“ im Abschnitt X.



Die Power deiner Ziele

Auszug aus dem Buch „[Werde verrückt. Wie du bekommst, was du wirklich-wirklich willst](#)“



Indem du in deinem Geist ein Ziel formulierst, erzeugst du eine Spannung zwischen zwei Polen: der Jetzt-Situation und der Wunsch-Situation. Diese Spannung bringt das schöpferische Momentum! Da dein Bewusstsein nämlich nicht in zwei Welten leben kann, wird es alles tun, um die Diskrepanz aufzulösen. Es hat dafür nur zwei Möglichkeiten. Die erste: Du opferst dein Ziel. Das hat jeder von uns schon erlebt. Du nimmst dir etwas fest vor und plötzlich überkommen dich Zweifel. Dann lässt du los. Du bist zwar enttäuscht, aber auf einer tieferen Ebene auch beruhigt. Es existiert wieder nur noch eine Realität in dir.

Die zweite Möglichkeit, um die Diskrepanz aufzulösen: Du bejahst die Spannung und hältst dein Ziel innerlich aufrecht. Dann setzt sich dein Geist in Bewegung und wird alles Notwendige tun, bis sich deine Jetzt-Welt dem Ziel angepasst hat.

Ein klares, eindeutiges Ziel hat weitere Vorteile.

- ♥ Entschlossenheit. Du legst dich dir und der Welt gegenüber fest.
- ♥ Konzentration. Deine kreative Energie kann sich fokussieren. Du ziehst sie von unwesentlichen Dingen ab und bündelst sie in einem Punkt. So erfährst du endlich, wie machtvoll dein Geist sein kann. Dein Fortschritt wird messbar.

- ♥ Klare Ziele haben eine große Wirkung. Es gibt viele Statistiken, die zeigen, dass die Wahrscheinlichkeit, mit etwas erfolgreich zu sein, signifikant steigt, wenn wir konkrete Zielkoordinaten festlegen.
- ♥ Ein Ziel trennt die ewigen Träumer*innen von den Umsetzer*innen. Bring Fahrt ins Spiel, indem du dich festlegst.

Wähle ein Ziel aus, für das du wirklich brennst. Wonach sehnst du dich schon lange? Was würde deine Vorstellungen von dem, was für dich möglich ist, in den Grundfesten erschüttern?

Wenn du dein Ziel ungefähr bestimmt hast, geht es ans genaue Formulieren. Das ist eine Kunst. Achte dabei auf die folgenden Kriterien.

- ♥ Das Ziel ist spezifisch und messbar. Du musst in der Lage sein, überprüfen zu können, ob du das Ziel erreicht hast. Wenn ich dich in drei Monaten anrufe und frage, ob du es geschafft hast, darfst du nicht zögern. Entweder ein klares „Noch nicht“ oder ein „Ja, super, Veit!“
- ♥ Das Ziel ist für dich attraktiv. Das Ziel muss für dich, wie ich es nenne, seelensex sein. Entfacht es deine Lebensfreude? Nimm nicht irgendein langweilig-typisch-deutsch-vernünftiges Ziel. Wähle einen Wunsch, der dein Herz zum Klingen bringt.
- ♥ Das Ziel hat eine angenehm herausfordernde Distanz. Es sollte so hoch angesetzt sein, dass es dich wirklich aus deiner Komfortzone lockt. Sonst brauchst du dieses Buch nicht. Gleichzeitig solltest du es nicht so weit weg von deinem Jetzt-Zustand ansetzen, dass du es nicht mehr fühlen kannst oder der Gedanke daran nur noch Stress in dir auslöst.

Ich verdeutliche es dir an zwei Beispielen:

Ein Geldziel: Wenn du dir zum Ziel setzt, 10 Millionen Euro zu besitzen, dein größtes Vermögen bisher aber nur 2.000 Euro waren, kann dein Unterbewusstsein diese Zahl wahrscheinlich gar nicht greifen. Wenn du dir hingegen nur 2.050 € zum Ziel setzt, wirst du dich für diesen kleinen Unterschied vermutlich nicht in Bewegung setzen.

Ein Beziehungsziel: Eine Klientin von mir formulierte das Ziel, eine langfristige Liebesbeziehung zu haben. Allerdings war sie nun seit zehn Jahren single und hatte davor eine sehr schmerzhaft Partnerschaft erlebt. Ein Teil von ihr sehnte sich nach einer neuen Beziehung, aber ein anderer hatte furchtbare Angst davor: Ob sie überhaupt noch mit einem anderen Menschen würde zusammenleben können? Ob es vielleicht wieder so schlimm werden würde wie beim letzten Mal? Sie hatte kaum positive Bilder von einer Beziehung im Kopf. Nachdem wir dies herausgefunden hatten, riet ich ihr, das Ziel in kleinere Etappen zu untergliedern: 1. Regelmäßig sexy anziehen und ausgehen. 2. Gepflegte Unterhaltungen mit Männern genießen. 3. Mehr Zeit mit ausgewählten

Männern verbringen. Auf diese Weise sammelte sie Selbstsicherheit und positive Referenzerfahrungen. Und irgendwann war sie dann bereit, sich den Jackpot zu holen. Es hat vielleicht etwas länger gedauert, doch es durfte organisch reifen.

Also bitte, hab keine Scheu, dein Ziel zu verkleinern, wenn es dich im Augenblick zu sehr stresst.

- ♥ Formuliere das Ziel positiv. Verwende keine Verneinung oder negative Formulierung, wie: „Ich wiege 10 kg weniger“. Positiv wäre: „Ich wiege 70 kg“, wenn du vorher 80 kg gewogen hast. Warum du nicht negativ formulieren solltest, ist schnell erklärt. Wenn du ein negatives Ziel in Gedanken formulierst und visualisierst, schwingt darin immer noch das alte Bild mit.
- ♥ Formuliere dein Ziel in der Zeitform der Gegenwart. Formuliere das Ziel so, als wenn es bereits eingetreten wäre. Schreibe also nicht: „Ich werde über 10.000 Euro verfügen“, sondern: „Ich verfüge über 10.000 Euro“.
- ♥ Formuliere einfach, klar und kurz. Schreibe keine ewig langen, verschachtelten Sätze. Fasse das Ziel in einem oder maximal zwei Sätzen zusammen. Verwende eine Formulierung, die dir leicht über die Lippen geht. Ich erkläre es meinen Klient*innen gern so: „Wenn dich der liebe Gott nachts um 3 Uhr aus dem Schlaf klingelt und fragt: ‚Was willst du?‘, musst du innerhalb von dreißig Sekunden klar und präzise antworten können“.
- ♥ Verwende Formulierungen, die dich emotional berühren. Meine Frau zum Beispiel erfindet für ihre Ziele manchmal Worte, die es gar nicht gibt. Niemand sonst kann damit es anfangen, doch sie weiß ganz genau, was gemeint ist. Wenn dich das Wort „zart“ zum Schwingen bringt, nimm das. Wenn es „arschaffengeil“ ist, nimm das. Es ist dein Ziel!

Wenn du dein Ziel gewählt hast, schreibe es auf ein Blatt Papier. Beginne den Satz ungefähr so:

„Ich ... dein Name ... bin glücklich und dankbar, weil ich ... hier setzt du dein Ziel und das Wunsch-Datum ein...“

Beispiel: „Ich, Katrin, bin so glücklich und dankbar, weil ich am 20. April 2019 über 50.000 Euro auf meinem Konto verfüge.“

Lies dir dein Ziel laut vor und achte dabei auf deine Gefühle:

- ♥ Berührt dich dieses Ziel auf eine angenehme Weise?
- ♥ Löst dein Ziel freudige Erregung in dir aus?
- ♥ Ist dein Ziel hoch genug angesetzt? Fordert es deine alten Grenzen gut heraus? Hast du das Gefühl, dass dieses Ziel ein wahres Abenteuer für dich bedeutet?
- ♥ Spürst du eine angemessene Resonanz auf dein Ziel? Ahnst du, dass es tatsächlich möglich ist?
- ♥ Ist dein Ziel wirklich dein Ziel? Ist es etwas, was du wirklich-wirklich willst? Deine wahren Kräfte kannst du nur für etwas mobilisieren, was von deinem Herzen hundertprozentig bejaht wird.

Wichtig!

Mach dir an dieser Stelle keine Sorgen darüber, wie du dein Ziel erreichen kannst. Darüber werden wir später ausführlich sprechen. Heute vertraue einfach darauf, dass dein klares Ziel die Lösung anziehen wird. Unterschätze niemals, niemals, niemals die Kraft eines klaren und konkreten Ziels, denn deine Gedanken erschaffen Dinge.