



**GASTRONOMIE COACH
ANDREAS MÖBIUS**

Kontakt: +49 (0) 151 54972512

Ziele setzen



1. Stufe: Zielauswahl

- Was konkret will ich ändern / erreichen?
- Habe ich schon ein Ziel vor Augen? Wenn Ja, welches?
- Gibt es Zwischen- oder Teilziele?

2. Stufe: Zielbetrachtung

- Ist das Ziel realistisch?
- Welche Vorteile bringt mir die Zielumsetzung?
- Kann ich das Ziel aus eigener Kraft erreichen? Welche Hilfe benötige ich?

3. Stufe: Zielprogrammierung

- Wie erreiche ich das Ziel?
- Welche Etappen sind notwendig?
- Was könnte mich daran hindern es zu erreichen?

4. Stufe: Zielkontrolle

- Welche Kontrollmöglichkeiten gibt es um festzustellen, ob ich mich noch auf dem zum Ziel befinde?
- Wie oft kontrolliere ich die Zielerreichung?

5. Stufe: Zeitpunkt der Zielerreichung

- Bis wann soll das Ziel erreicht sein?
- Wann möchte ich eventuelle Teilziele erreichen?
- Ist die gesetzte Zeit realistisch?

6. Stufe: Genaue Zielformulierung Schreiben Sie in diese Stufe Ihre genaue Zielformulierung und beachten Sie dabei:

- In der ICH-Position zu formulieren.
- Keine negativen Formulierungen zu verwenden (z.B. „nicht“, „keine“,„...“)
- Ohne Einschränkung zu formulieren (z.B. „vielleicht“, „manchmal“,„...“)
- Einen Zeitpunkt für die Zielerreichung anzugeben (also das Ergebnis von Stufe 5).
- Wichtig: Denken Sie daran, sich eine Belohnung für das erreichte Ziel zu überlegen.

Die fünf Regeln der Zielformulierung:

- Dein Ziel muß unbedingt positiv formuliert werden.
- Du muß dich so präzise wie nur eben möglich ausdrücken.
- Du muß deine Zielerkennungskriterien genau bestimmen.
- Es muß alles von dir allein abhängen.

- Dein Ziel darf anderen nicht schaden. Und so erreichst du deine Ziele dann auch.
- Wie sieht dein Ziel-Erreichungs-Tag aus?
- Was hindert dich daran, deine Ziele zu erreichen?
- „Ziel-Plan“ - entwerfe ihn inklusive aller Zwischenschritte.
- Notiere deine Ziele täglich.
- Notiere deine To-Do´s täglich.
- Handle!!! Nicht mehr denken - TUN!!!

Gastronomiecoach.Andreas-Möbius.de, Trainer Andreas Möbius

<https://gastronomiecoach.andreas-moebius.de/>

Postanschrift: Bajuwarenstr. 5, 84543 Winhöring

Kontakt: Telefon: 0151 54972512, E-Mail: gastronomiecoach@andreas-moebius.de

Vertreten durch: Geschäftsführer Andreas Möbius

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE106/252/10246