

Tourenplanung fürs Leben

Dein persönlicher Gipfelplan

Ein Reflexions- und Mentaltool zur bewussten Zielerreichung

„Am Berg würde niemand einfach losgehen, ohne sich vorzubereiten.
Im Leben tun es viele jeden Tag.“

Dieses Tool hilft dir dabei, deine persönlichen Ziele bewusster zu reflektieren – wie bei einer echten Tourenplanung am Berg. Denn oft jagen Menschen Zielen hinterher, die gar nicht ihre eigenen sind. Oder sie gehen aus Angst vor Risiken gar nicht erst los.

Die wichtigsten Fragen sind nicht nur:

- Was will ich erreichen?
- Sondern auch:
- Warum will ich es wirklich?
- Was brauche ich dafür?
- Welche Risiken gibt es?
- Welche Haltung hilft mir unterwegs?

1. Mein persönlicher Gipfel

Welches Ziel möchte ich erreichen?

Warum ist dieses Ziel mir wirklich wichtig?

(Was erhoffe ich mir dadurch?)

Welches Gefühl wünsche ich mir durch das Erreichen?

- Freiheit
 - Sicherheit
 - Anerkennung
 - Stolz
 - Ruhe
 - Erfolg
 - Selbstvertrauen
 - Sinn
 - Freude
 - Sonstiges:
-

Gehört dieses Ziel wirklich zu mir?

Oder verfolge ich Erwartungen anderer?

2. Standortbestimmung

Wo stehe ich aktuell?

Was funktioniert bereits gut?

Welche Stärken und Fähigkeiten helfen mir?

- Durchhaltevermögen
 - Kreativität
 - Mut
 - Disziplin
 - Empathie
 - Kommunikation
 - Erfahrung
 - Organisation
 - Belastbarkeit
 - Sonstiges:
-

Welche Fähigkeiten darf ich noch entwickeln?

3. Tourenbedingungen

Welche äußeren Bedingungen beeinflussen meinen Weg?

- Zeit
 - Finanzen
 - Familie
 - Gesundheit
 - Arbeit
 - Umfeld
 - Energie
 - Sonstiges:
-

Welche Bedingungen unterstützen mich?

Welche Bedingungen erschweren meinen Weg?

4. Risiken & Verlustängste

„Nicht jeder Berg ist gefährlich.
Aber Angst kann uns trotzdem im Tal halten.“

Welche Risiken sehe ich?

- Scheitern
- Ablehnung
- Kritik
- Geldverlust
- Kontrollverlust
- Unsicherheit
- Veränderung
- Enttäuschung
- Sonstiges:

Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte?

Wie wahrscheinlich ist das wirklich?

Wie könnte ich damit umgehen, wenn es passiert?

Was verliere ich, wenn ich gar nicht erst losgehe?

5. Meilensteine der Tour

„Am Berg denkt niemand nur an den Gipfel.
Wir denken an den nächsten sinnvollen Schritt.“

Welche Zwischenziele helfen mir?

1. Meilenstein

2. Meilenstein

3. Meilenstein

4. Meilenstein

Was ist mein nächster konkreter Schritt?

Wann gehe ich diesen Schritt?

6. Selbst-Priming

„Unser Gehirn sucht Antworten auf die Fragen, die wir ihm stellen.“

Welche Fragen stelle ich mir aktuell häufig?

Unterstützen mich diese Fragen?

- Ja
- Teilweise
- Nein

Welche stärkenden Fragen möchte ich mir stattdessen stellen?

Beispiele:

- Was wäre, wenn es genial wird?
- Was ist heute möglich?
- Was kann ich daraus lernen?
- Welche Chance steckt darin?

Meine Fragen:

7. Mein Haltungsziel

„Ziele bestimmen wohin wir gehen.
Haltungen bestimmen wie wir unterwegs sind.“

Welche Haltung möchte ich auf meinem Weg leben?

- Mutig
- Vertrauend
- Gelassen
- Entschlossen
- Neugierig
- Klar
- Spielerisch
- Selbstbewusst
- Geduldig
- Sonstiges:

Mein persönliches Haltungsziel:

Woran werde ich merken, dass ich diese Haltung lebe?

8. Mein persönlicher Karabiner-Moment

„Am Berg hängt manchmal alles an einem Karabiner.
Im Leben manchmal an einer Entscheidung.“

Mein Satz für meinen Weg:

Mein persönlicher nächster Schritt:

Abschlussreflexion

„Vielleicht ist dein persönlicher Gipfel gar nicht so weit entfernt, wie du denkst.
Vielleicht wartet er nur auf den Moment, in dem du losgehst.“

Datum: _____

Unterschrift: _____

Wenn du support brauchts melde ich gern.
Rene Guhl