

---

# 7 Schritte um Ziele erfolgreich zu setzen

---

**...und sie auch zu erreichen.**



---

<b>7 Schritte um Ziele erfolgreich zu setzen</b>	<b>1</b>
...und sie auch zu erreichen.	1
VORWORT	3
ABSICHT	4
ZIEL	7
MOTIVATION	12
AUFMERKSAMKEIT	15
AKTION	17
DER WEG IST DAS ZIEL	20
BESCHLEUNIGER	22
ZUSAMMENFASSUNG	25
SCHLUSSWORT	26
ANHANG	28



---

# VORWORT

## *„Träume nicht Dein Leben, lebe Deinen Traum!“*

Diesen Spruch hast Du vielleicht schon gehört und gedacht „leichter gesagt als getan“. Das ist vermutlich auch der Grund warum Du mit diesem Ratgeber in Resonanz gegangen bist und das jetzt liest.

Ich bin Sandra Gijsbers, Heilpraktikerin, und im Rahmen meiner Behandlungen, Seminare und Ausbildungen habe ich in den letzten Jahren bemerkt, dass viele aus tiefstem Herzen eine Veränderung in ihrem Leben möchten, aber nicht wissen wie sie diese erreichen können. Das ist so ähnlich wie bei Kindern mit dem Lernen. Wenn ihnen niemand zeigt wie sie effektiv lernen können mühen sie sich ab und die Resultate bleiben weit hinter ihren Fähigkeiten zurück.

Aufgrund dieser Erfahrungen entstand dieser Ratgeber. Er soll Dir Tipps geben, um einen effektiven Weg zu finden Deine Träume möglichst schnell und gut zu verwirklichen. Mache Deinen Traum wahr, egal wie fern oder unwahrscheinlich er Dir im Moment noch vorkommen mag. Falls Du mehrere Träume hast fange mit einem an und danach kommt Stück für Stück der Rest.

Damit Dein Traum Wirklichkeit wird sind ein paar Dinge wichtig. Fangen wir also gleich an.



## ABSICHT

Unser Leben ist voller Entscheidungen. Morgens müssen wir entscheiden ob wir liegen bleiben oder aufstehen, ob wir duschen oder nicht, was wir anziehen, was wir frühstücken usw.

Viele dieser Entscheidungen wiederholen sich. Wir lernen die Konsequenzen der unterschiedlichen Ergebnisse kennen und ggf. vermeiden. So passen wir unsere Entscheidungen an und schaffen es besser durchs Leben zu kommen.

Immer wieder entstehen neue Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt. Neue Entscheidungen zu treffen kann schwierig sein. Entweder weil Du in diesem Bereich keine Erfahrungswerte hast oder weil Du genau in dem Bereich bereits eine Entscheidung getroffen hast, die sich im Nachhinein als ungünstig erwiesen hat.

Manche lösen das Problem damit, nichts zu entscheiden sondern abzuwarten. Das ist auch eine Entscheidung - nämlich abzuwarten. Manche Probleme lösen sich so von ganz alleine. Manche Probleme werden dadurch aber auch größer. Manchmal treffen in der Zwischenzeit andere eine Entscheidung, die sich auf uns auswirkt – nicht immer zu unserem Besten.



---

Mit diesem Ratgeber möchte ich Dir einige Tipps mit auf den Weg geben, wie Du Dein Leben einfacher und damit schöner gestalten kannst – wenn Du das möchtest. Da wären wir also schon bei der nächsten Entscheidung. Willst Du die Verantwortung für Dein Glück übernehmen? Oder überlässt Du anderen gerne die Macht darüber? Das ist an sich auch kein Problem. Du darfst Dich dann nur nicht beschweren, wenn es nicht so ist wie Du es gerne hättest...

Um etwas im Leben verändern zu können musst Du Dich dazu entscheiden. Du musst die Absicht haben etwas zu verändern. Mit einer festgelegten Absicht informierst Du Dein Energiesystem darüber, dass Du etwas verändern möchtest. Diese Absicht kannst Du auch anderen mitteilen, dann sind sie vorgewarnt wenn sich auf einmal Dinge in Deinem und damit vielleicht auch ihrem Leben ändern.

Das ist der erste wichtige Schritt. So setzt Du Energien in Bewegung und bringst den Stein ins Rollen.

Absichtsbekundungen können so formuliert sein:

*„Ich habe die Absicht glücklich und zufrieden zu sein mit meinem Job.“*

*„Ich habe die Absicht Karriere zu machen und viel Geld zu verdienen.“*

*„Ich habe die Absicht den Partner fürs Leben zu finden.“*

*„Ich habe die Absicht ein Kind mit meinem Partner zu bekommen.“*

*„Ich habe die Absicht in einer tollen Wohnung zu wohnen.“*

*„Ich habe die Absicht mir ein neues Auto zuzulegen.“*

*„Ich habe die Absicht nach Tibet zu reisen.“*

Deiner Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Jedem Traum kannst Du in Form einer Absichtsbekundung Leben einhauchen. Solch eine Absichtsbekundung kannst Du ganz alleine für Dich machen. Um sie kraftvoller zu gestalten ist es gut, wenn Du den Satz nicht nur denkst sondern auch laut sagst. Am besten dreimal hintereinander. Das zeigt eine klare Entschiedenheit.

---

Fragst Du Dich nun wie viele Absichtsbekundungen Du abgeben kannst? Die Antwort lautet: So viele Du möchtest! Informiere das Universum schon mal was Du gerne hättest.

**Schreibe Dir am besten jetzt gleich auf welche Absichten Du hast, welche Träume sich verwirklichen sollen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Falls Du zeitlich eingeschränkt bist empfehle ich Dir Dich in den nächsten Schritten zunächst auf die Verwirklichung eines Traumes zu konzentrieren, da Du dafür Energie und Zeit brauchst. Solltest Du der Erfüllung Deiner Träume mehr Priorität einräumen wollen und die dafür notwendige Zeit haben oder z.B. durch weniger Fernsehen aufbringen können, dann starte ruhig mehrere Projekte gleichzeitig. Wie so oft im Leben ist es eine Frage der Prioritäten.

### ZIEL

Der zweite entscheidende Schritt zur Traumverwirklichung ist die Konkretisierung der Ziele. Hier kommt es darauf an welcher Typ Mensch Du bist. Ich versuche das mal mit dem Thema Urlaub zu veranschaulichen.

Manchen Menschen ist der Urlaub sehr wichtig. Die Rahmenbedingungen müssen stimmen, damit die schönste Zeit des Jahres auch eine wird. Daher machen sie sich vor dem Urlaub schon Gedanken wohin sie gerne verreisen möchten (Berge oder Meer?), was sie erleben möchten (Rundreise oder Badeurlaub?), wie viel Luxus dazu gehören soll (2\* oder 5\*Hotel), welche anderen Urlauber dort zu erwarten sind (Familien mit Kindern, Partygänger, Yoga-Fans) usw. Ich denke Du hast inzwischen eine Idee davon worauf ich hinaus will...

Und dann gibt es Urlauber, die mit einem Rucksack voller Sommerkleidung zum Flughafen fahren und schauen welche Reise in welches Glückshotel im Angebot ist - Hauptsache Sonne und warm.



---

Je nachdem in welcher Kategorie Du Dich siehst ist die gerade eben formulierte Absicht vielleicht auch gleichzeitig Dein Ziel.  
Nehmen wir das Beispiel von Glück und Zufriedenheit im Job.  
Du bist flexibel, hast Gottvertrauen und es macht Dir nichts aus womit Du einen Großteil Deines Lebens verbringst, um Geld zu verdienen. Du vertraust darauf, dass der liebe Gott schon das Richtige für Dich regelt und daher bist Du mit jeder Alternative auch glücklich und zufrieden.  
Willkommen im Glückshotel.

Mal angenommen Du gehörst zur ersten Kategorie der strategischen Planer. Dann sind Dir vermutlich ein paar Punkte wichtig, wie Einkommen, Art der Tätigkeit, Stimmung und Umgangston auf der Arbeit, Chef und Kollegen, Fahrtweg, Arbeitszeiten, Urlaubstage, Aufstiegsmöglichkeiten usw. Wenn Du zu dieser Kategorie Mensch gehörst mach Dir die Mühe, alle für Dich wichtigen Punkte in Deiner Zielformulierung zu integrieren, je genauer desto besser.

Die Glückshotel-Fraktion könnte sagen:

*„Ich habe die Absicht glücklich und zufrieden zu sein mit meinem Job, egal was für einen Job ich habe.“*

Die Planer-Fraktion könnte sagen:

*„Ich habe die Absicht glücklich und zufrieden zu sein mit meinem Job. Mit netten Chefs und Kollegen tue ich etwas das meinen Interessen und Fähigkeiten entspricht. Ab 1.1. nächsten Jahres verdiene ich mindestens 2.500 € pro Monat netto und mache Karriere. Ich habe weniger als 30 Minuten Fahrtzeit in die Arbeit, feste Arbeitszeiten mit maximal 37 Stunden/Woche und 30 bezahlte Urlaubstage, die ich flexibel nehme.“*

Manche können jetzt sofort den Stift zücken und ihr Ziel aufschreiben.  
Glückwunsch! Gleich loslegen, solange die Ideen sprudeln!



---

Falls Du weißt, dass sich was ändern muss, damit Du richtig glücklich, zufrieden oder gesund sein kannst, aber noch nicht weißt was Du genau möchtest, hier ein zusätzlicher Tipp:

Überlege Dir was Du alles nicht mehr möchtest. Das fällt meist viel leichter. Anschließend frage Dich bei jedem Punkt, was Du stattdessen gerne hättest, wenn es keinerlei Einschränkungen gäbe. Wenn Du keine Lust mehr hast jeden Abend auf dem Heimweg eine halbe Stunde im Berufsverkehr im Stau zu stehen, könnte Dein Ziel sein „Ich möchte nach maximal 30 Minuten Fahrtzeit entspannt zuhause ankommen.“

Je genauer, detaillierter und messbarer Du Dein Ziel formulierst umso besser kann es sich materialisieren. Du kannst auch gerne über das momentan realistisch Vorstellbare hinausgehen. Das Universum streicht schon was wirklich unrealistisch ist. Das brauchst Du nicht selbst zu machen. Der Rotstift des Universums funktioniert hervorragend!

Fange gleich jetzt an und notiere Dein Ziel.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Um Dein Ziel mit Energie und Leben zu füllen gibt es verschiedene Stufen.

**Denken – Sagen – Schreiben – Mitteilen** erhöhen die Energie, die Du in dieses Ziel steckst.

Somit kannst Du die Wirksamkeit erhöhen, indem Du Dein Ziel auf einen Zettel oder Post-it schreibst und irgendwo hin hängst wo Du ihn öfter siehst. So wirst Du immer wieder daran erinnert.

Die ganz Mutigen können dieses Ziel jemand anderem mitteilen. Dabei läufst Du eventuell Gefahr, dass derjenige irgendwann nachfragt, ob Du Dein Ziel denn schon erreicht hast. Aber manche sind ja noch effektiver unter Druck oder benötigen diesen sogar...

Überlege Dir vorher nur gut, wem Du von Deinem Ziel erzählst, denn Pessimisten und Bremser könnten Dich schnell um Deinen Enthusiasmus bringen. Bewusst oder unbewusst wollen sie oft nicht, dass es jemandem besser geht als ihnen. Erzähl es also nur denen, die Dich auf Deinem Weg unterstützen.

Natürlich ist es auch hilfreich Dir diesen Satz mehrfach täglich selbst laut zu sagen. Viel hilft in diesem Fall auch viel...

Falls Du Dich als Perfektionist siehst und Dich das davon abhält jetzt gleich mitzumachen: Fang schon mal an! Du kannst alles jederzeit verändern und anpassen, so dass es stimmig für Dich ist. Wichtig ist anzufangen! Verbessern und ausfeilen kannst Du es danach immer noch jederzeit. Das ist der Vorteil vom Computer oder Stift und Papier. Es ist nicht mehr so mühsam und unveränderlich wie früher, als alles noch in Stein gemeißelt werden musste... Also nutze die Errungenschaften der Zeit für Dich.



---

Mit der Absicht und der Zielformulierung ist es in etwa so:  
Am Ende des Urlaubs fliegst Du nach Hause und träumst davon wieder daheim zu sein, Dein Tier wiederzusehen, Dir einen leckeren Kaffee zu machen oder wieder im eigenen Bett zu schlafen. Das ist Dein Traum.

Wenn Du die Absicht hast vom Flughafen aus mit dem Taxi nach Hause zu fahren steigst Du am Flughafen in ein Taxi. Der Taxameter beginnt zu laufen sobald Du im Auto sitzt.

Du nennst dem Taxifahrer Dein Ziel, damit er losfährt.

Wenn Du ihm jetzt sagst, dass Du gerne nach Hause möchtest (das war ja der Traum auf dem Rückflug) fährt er am Flughafen erst einmal los. Damit er im nächsten Kreisverkehr nicht ständig im Kreis fährt, sondern weiß welche Ausfahrt er nehmen muss, braucht er die genaue Adresse.

Die Richtung in die es gehen soll ist am Anfang hilfreich für den Taxifahrer, aber irgendwann sollte er schon wissen in welchen Ort, welche Straße und zu welcher Hausnummer er fahren muss, damit Du Deinen Koffer nicht ewig weit tragen musst.

Das wäre dann die möglichst genaue Zieldefinition.

Solltest Du noch kein Ziel formuliert haben ist jetzt der optimale Zeitpunkt, um das nachzuholen bevor Du weiter liest.



# MOTIVATION

Wenn alles super läuft ist es leicht das Ziel im Auge zu behalten und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Schwieriger wird es wenn Steine im Weg liegen und Probleme auftauchen. Diese können entweder im Außen entstehen oder in uns, unserer Gedanken- oder Gefühlswelt. Diese sind in der Regel die größeren Hindernisse, sprich Du selbst bist der größte Feind Deines Ziels.

Für den Fall, dass es beschwerlich wird auf dem Weg ist es hilfreich, Dich auf die Motivation zu besinnen, warum Du dieses Ziel ins Auge gefasst hast.

Auch hier gibt es zwei Kategorien Menschen. Die einen haben als Antrieb die Schmerz-Vermeidung, die anderen den Freude-Gewinn. Schaffst Du es leichter Dich zu motivieren weil Du die Konsequenzen des Nicht-Erreichens vermeiden willst? Ist potentieller Schmerz Dein Antriebsmotor?

Oder ist das zu erreichende Endziel mit all seinen positiven Veränderungen Deine Motivation weiter zu machen, wenn es schwierig wird? Dann ist die Freude, der Gewinn Deine Motivation.

Um beim Thema Job zu bleiben hier zwei mögliche Beispiele:

1. Motivation Schmerz-Vermeidung: „Ich will viel Geld verdienen in meinem Job damit ich keine Existenzängste mehr habe, meinen Lebensstandard halten kann und meine Beziehung nicht kaputt geht wenn wir uns wegen der Finanzen streiten.“
2. Motivation Freude-Gewinn: „Ich will viel Geld verdienen um mit meiner Familie in einem tollen Haus leben und teure Urlaube machen zu können, von dem Sportauto und den schicken Klamotten ganz abgesehen.“

---

Was motiviert Dich durchzuhalten, auch wenn es schwierig wird?  
Schreibe Dir die Gründe auf. Am besten findest Du für beide  
Kategorien Gründe der Motivation, mindestens 10 pro Kategorie wären  
prima, gerne auch mehr.

Sollte es beschwerlich werden auf Deinem Weg zum Ziel, schaue Dir  
diesen Zettel an und mach Dir bewusst, warum es wichtig ist weiter zu  
machen.

**Gründe warum ich mein Ziel erreichen muss:**

(Was willst Du vermeiden? *Ich will keinesfalls...*)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

Sicher findest Du auch mehr als genug positive Motivationsgründe.  
Schreibe diese ebenfalls auf. Diese Listen kannst Du jederzeit ergänzen  
sobald Dir was Neues einfällt.

**Gründe warum ich mein Ziel erreichen möchte:**

(Worauf freust Du Dich? *Ich freue mich jetzt schon auf...*)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# AUFMERKSAMKEIT

Auf dem Weg zu Deinem Ziel hilft Dir ein energetisches Phänomen:

### **Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.**

Das heißt, worauf Du Deine Aufmerksamkeit und Deine Gedanken richtest, dorthin fließt die Energie. So kannst Du Energien und Kräfte bewusst steuern und Dinge unterstützen die Du vermehren willst.

Du möchtest für Deine Traumerfüllung Energie in Bewegung setzen und etwas verändern, richtig? Dann ist es wichtig darauf zu achten, worauf Deine Aufmerksamkeit gerichtet ist.

Auch hier gibt es zwei Möglichkeiten, naja, eigentlich drei.

1. Du richtest Deine Aufmerksamkeit auf die **Probleme und Stolpersteine** in Deinem Leben. Die Folge ist, dass die Energie dorthin fließt und noch mehr Stolpersteine für Dich kreiern. Extra für Dich! Aus Erfahrung kann ich Dir sagen, dass Du die Probleme nicht suchen und kreiern musst. Sie kommen von ganz alleine! Es reicht, wenn Du Dich mit ihnen beschäftigst sobald sie da sind. Du musst sie nicht suchen. Vor allem gib ihnen mit Deiner Aufmerksamkeit nicht noch mehr Energie, sonst wachsen sie und werden noch größer.

Also nicht laufend daran denken und darüber reden. Sonst beißt Du Dich daran fest wie ein Hund an einem alten Knochen. Sieh die Probleme als Herausforderungen für die es eine Lösung gibt, auch wenn Du diese im Moment noch nicht kennst.

2. Du richtest Deine Aufmerksamkeit auf **Chancen und Möglichkeiten**. Das ist viel klüger. Habe die Absicht alle Chancen und Möglichkeiten auf Deinem Weg zum Ziel zu erkennen und zu nutzen. So kommst Du schneller und leichter ans Ziel. Auch hier gilt: Die Energie fließt dort hin wo die

---

Aufmerksamkeit ist und vermehrt diese. Also zu Deinen Chancen und Möglichkeiten!

3. Tja, die dritte Möglichkeit ist **Ignoranz**. Du machst einfach die Augen zu, gibst Deine Macht ab, siehst und hörst nichts. Aber dann wird es verdammt schwer etwas zum Guten zu verändern. Aber Du spürst in Dir, dass Du etwas verbessern möchtest, sonst hättest Du nicht bis hierher gelesen. Richtig? Diese Variante würde ich Dir daher nicht empfehlen.

Damit Du zu Deinem Ziel kommst ist es somit wichtig die Augen offen zu halten für die Signale und Inputs, die Dir ab jetzt über den Weg laufen. Hmm, das ist so eigentlich nicht korrekt, die Signale und Inputs sind Dir vorher auch schon über den Weg gelaufen, Du hast sie nur nicht wahrgenommen.

Das ist so wie mit dem Autokauf. Du möchtest ein neues Auto, überlegst und wägst, ab bis Du eine Entscheidung triffst. Hast Du Dich für ein Modell entschieden, siehst Du es plötzlich überall herum fahren. Ganz im Ernst: Die waren vorher auch schon da. Du hast sie nur nicht wahrgenommen, da Deine Aufmerksamkeit nicht darauf gerichtet war.

Vielleicht hast Du schon einmal das Wort Synchronizität gehört. Dabei geht es vereinfacht darum, dass etwas zu einem bestimmten, optimalen Zeitpunkt geschieht. Du gehst z.B. genau an dem Tag in das Shopping-Center, an dem das heiß ersehnte Lieblingsstück, das Du schon so lange haben wolltest, reduziert wurde im Preis. Bingo!

Du wolltest dieses Lieblingsstücks haben und das Universum hat eine Möglichkeit für Dich kreiert es zu bekommen.

Schon sind wir beim alles entscheidenden nächsten Schritt.





# AKTION

Man munkelt, dass es Menschen gibt, die schon einmal von einer Kartenlegerin etwas vorhergesagt bekommen haben. Dann haben sie sich entspannt zurückgelehnt, um auf das Eintreten der Vorhersage zu warten...und zu warten...und zu warten...und zu warten...

Was lief hier schief? Taugt die Kartenlegerin nichts? Tja, das ist natürlich auch gut möglich. Vermutlich lag es aber an der fehlenden Aktion. Die Kartenlegerin hat vorausgesagt was potentiell passieren könnte, wenn der Klient sich so verhält wie er es in der Vergangenheit getan hat. Aber jetzt hat er eine neue Information bekommen. Er meint es kommt ja eh so, brauch ich nichts mehr tun. Jedoch Pech gehabt. Natürlich war die Kartenlegerin Schuld, einer muss ja Schuld sein...

Das Problem ist, dass die Zeit läuft und irgendwann ist der optimale Zeitpunkt vielleicht verstrichen. Um ein Warten und Warten und Warten auf das Eintreffen Deines Zieles zu vermeiden ist es elementar notwendig, die Schritte zu unternehmen, die Dich dorthin führen.

Noch eine wichtige Nachricht für Spiritualisten: Nur visualisieren und meditieren reicht meistens nicht aus. Es muss in der realen Welt in der wir leben auch physisch etwas passieren. Aktion eben. Gerne unterstützt mit Visualisierungen und Meditationen, aber eben am Ende doch Aktion.



---

Wenn Du den Impuls hast genau heute ins Shopping-Center zu gehen, dann tue es! Folge Deiner Intuition, sonst kannst Du die Synchronizität in Deinem Leben nicht für Dich nutzen. Es bringt auch nichts, sich über das reduzierte Lieblingsteil zu freuen, wenn Du es doch nicht kaufst!

Die Aktion ist somit das, was einen Traum oder Wunsch Realität werden lässt. Wenn Du von Deinem Traummann einen Heiratsantrag bekommst musst Du JA sagen, damit es zur Hochzeit kommen kann. Vor dem Standesbeamten musst Du nochmal JA sagen, sonst wird das nichts mit der Ehe.

Aktion also, verstehst Du worauf ich hinaus möchte?

Wenn sich Chancen ergeben, dann nutze sie! Sofort!

Hier liegt auch einer der größten Knackpunkte für Erfolg. Wir alle sind Gewohnheitstiere. Routine gibt uns Sicherheit. Sicherheit lässt uns überleben. Aber reicht Dir überleben? Oder darf es ein bisschen mehr sein? Glück, Geld und Liebe vielleicht?

Albert Einstein sagte:

*“Es ist verrückt immer das Gleiche zu tun und andere Resultate zu erwarten.”*

Das ist wohl wahr. Wenn Du also genau das Gleiche machst wie bisher, wirst Du mit großer Wahrscheinlichkeit auch die gleichen Ergebnisse wie in der Vergangenheit erhalten. Wenn Du das wolltest glaube ich nicht, dass Du dies hier lesen würdest. Habe ich Recht? Also hab am besten hier und jetzt die Absicht, Deinen neuen Impulsen zu folgen und Neues auszuprobieren, auch wenn noch nicht absehbar ist welches Ergebnis dabei heraus kommt.

Diese Absichtserklärung könnte so aussehen:

*„Um künftig andere, bessere Ergebnisse zu bekommen entscheide ich mich hier und jetzt, meiner Intuition zu folgen und anders zu handeln als bisher, auch wenn mir das vielleicht noch Angst macht.“*

---

Vielleicht ahnst Du es schon: Es wäre gut wenn Du diesen Satz laut aussprichst. Am besten mindestens dreimal hintereinander. Solltest Du vor einer Entscheidung stehen und unsicher sein was das Richtige ist, wiederhole den Satz nochmal.

Da wir in stressigen Situationen dazu neigen kaum mehr klar denken zu können macht es Sinn den Satz aufzuschreiben und z.B. in den Geldbeutel zu stecken. Oder mit dem Handy abfotografieren, damit Du ihn immer griffbereit hast.

Möchtest Du Deinem Energiesystem signalisieren, dass Du es ernst meinst? Dann könntest Du beispielsweise ab sofort (also heute, jetzt, sofort eben) irgendetwas anders machen als bisher. Sozusagen als Zeichen, dass sich ab sofort etwas ändert.

Das kann eine Kleinigkeit sein wie z.B. nicht wie sonst erst den linken und dann den rechten Schuh anzuziehen, sondern anders herum. Erst den rechten und dann den linken Schuh anziehen. Wenn Dir beim Anziehen auffällt, dass Du es schon wieder wie immer machst, Schuhe ausziehen und nochmal das Ganze, dieses Mal in der neuen Reihenfolge.

Oder Du putzt Dir künftig die Zähne mit der anderen Hand. Hier kannst Du Deiner Kreativität freien Lauf lassen und schauen, welche tägliche Routine Tätigkeit Du ändern könntest.



# DER WEG IST DAS ZIEL

Der Weg ist das Ziel. Was damit gemeint ist? Dass Du den Weg zu Deinem Ziel bereits genießen sollst. Natürlich machst Du das alles, weil Du das große Ziel, Deinen Traum, verwirklichen und genießen bzw. die Konsequenzen vermeiden willst. Aber genieße auch schon den Weg dorthin, denn der Weg zum großen Ziel besteht aus vielen kleinen Teilzielen.

Der nächste wichtige Schritt auf dem Weg zum großen Ziel ist daher dieses in kleinere Teilziele zu unterteilen, um aktiv werden zu können. Überlege Dir, welche einzelnen Teilschritte notwendig sind, um zu Deinem großen Ziel zu kommen.

Um beim Thema Zufriedenheit im Job zu bleiben, hier ein Beispiel für Teilziele:

Du schließt einen Jobwechsel im Moment für Dich aus. Aber Du möchtest unter anderem mehr Geld verdienen, um zufrieden sein zu können im jetzigen Job.

Dann könnte ein Teilziel für die Zufriedenheit eine Gehaltserhöhung in Höhe von 300 € brutto bis spätestens 31.12. diesen Jahres sein.

Dieses Teilziel der Gehaltserhöhung kannst Du wiederum in kleinere Schritte aufteilen. Diese beinhalten Deine nächsten Aktionen, wie z.B.

- Chef um ein Gehaltsgespräch bitten
- Beispiele für Deine hervorragende Leistung aufschreiben als Argumente für mehr Geld,
- Ideen für zusätzliche Projekte die Du übernehmen könntest für die Gehaltserhöhung usw.

---

So hast Du die Möglichkeit ein großes, fernes Ziel greifbarer zu machen. Durch die kleinen Teilschritte in denen Du aktiv wirst kommst Du Deinem großen Ziel Stück für Stück näher.

Jeder dieser kleinen Teilschritte kann eine oder mehrere Aktionen erfordern, damit Du ein Häkchen dran machen kannst. Um mit Freude bei der Sache zu bleiben, kannst Du Dich nach jedem Häkchen mit etwas belohnen, um die Motivation anzufachen für den nächsten Teilschritt.

Du nutzt diese 7 Schritte somit für jeden Teilaspekt Deines Traumes, damit ein fernes Ziel in greifbare Nähe rücken kann.

Auf diese Weise kannst Du jeden Zwischenerfolg feiern und bleibst bis zum Ende motiviert.



# BESCHLEUNIGER

Einige Maßnahmen um die Erfüllung Deines Zieles zu beschleunigen habe ich Dir schon genannt, ich wiederhole und ergänze sie hier für Dich, weil sie sehr wichtig und effektiv sind:

- Du kannst Dein Ziel aufschreiben und den **Zettel** an einen Ort hängen wo Du es öfters siehst, z.B. Badezimmer Spiegel, Kühlschrank oder Armaturenbrett im Auto. Oder Du legst Dir einen Zettel mit dem Ziel in den Geldbeutel, damit Du ihn immer bei Dir hast.
- Bist Du ein visueller Typ, dann drucke Dir ein **Bild** aus dem Internet aus, das für Dich die Erfüllung Deines Wunsches symbolisiert. Auch dieses Bild kannst Du aufhängen, öfters ansehen oder bei Dir tragen.
- Verbale **Wiederholungen** sind wie Programmierungen für Dein Unterbewusstsein. Du kannst Deine Zielformulierung daher nutzen, um sie immer wieder laut zu sprechen. Steter Tropfen höhlt den Stein...
- Um den Überblick nicht zu verlieren und Dir vor Augen zu führen, was Du schon alles unternommen hast und was als nächstes ansteht, kannst Du auch eine Skizze, Collage oder ein **Vision Board** erstellen. Solche Hilfsmittel unterstützen Dein Unterbewusstsein dabei, Synchronizitäten zu schaffen. Wenn Du Dir diese visuellen Darstellungen Deines Zieles öfter anschaust, bringst Du Dein Energiesystem immer wieder auf Spur, denn der Alltag führt öfter zu Ablenkungen. Eine gut strukturierte Tabelle erfüllt diesen Zweck des Überblicks ebenso gut.

- 
- Es gibt noch ein Phänomen, das als Resonanzprinzip bekannt ist. Das heißt, Dinge ziehen sich an wenn sie in der gleichen Frequenz schwingen, also in Resonanz gehen. Dieses Phänomen kannst Du für Dich nutzen, indem Du Dir die Erfüllung Deines Zieles so lebendig wie möglich vorstellst in Gedanken. Dies wird auch **Visualisierung** genannt.

Sieh wie Du bist, wie Dein Leben aussieht, wenn sich das große Ziel oder auch die Teilziele erfüllen. Wie fühlst Du Dich? Wo bist Du dann? Was hörst Du? Wer ist dabei? Was sagst Du? Was tust Du? Wem erzählst Du was? Was riechst Du dort? Was berührst Du und wie fühlt es sich an?

Versuche diese Vorstellung so intensiv wie möglich zu gestalten und wiederhole sie so oft wie möglich. So erzeugst Du die Resonanz, welche Deinen Wunsch in Dein Leben zieht wie ein Magnet.

Wenn Du ein neues Cabrio haben möchtest, dann stell Dir so lebendig wie möglich vor, wie Du in dem gewünschten Traumauto sitzt. Wie fühlt sich der Sitz an? Wie fühlt sich das Lenkrad an? Welchen Knopf drückst Du, um das Verdeck zu öffnen. Welche Geräusche hörst Du wenn sich das Verdeck öffnet? Spürst Du einen Windhauch oder Sonnenstrahlen? Welche Musik hörst Du im Auto? Wer sitzt vielleicht noch mit im Auto? Wo fährst Du hin?

All das und noch viel mehr kannst Du Dir zu Deinem persönlichen Traum so oft wie möglich, mit allen Sinnen vorstellen in Gedanken.



- 
- Energetische **Symbole** sind gute Hilfsmittel, um Projekte zu unterstützen. Die Symbole im Anhang kannst Du für Dich nutzen, indem Du sie mit auf Deinen Zettel der Zielformulierung malst oder (aus rechtlichen Gründen) im Original auf Deinen Zettel legst.
  - Und zuletzt der wichtigste Beschleuniger: **Dankbarkeit!** Sei jetzt bereits dankbar für die Verwirklichung Deines Wunsches! Spüre die Dankbarkeit, dass jetzt bereits alles in die Wege geleitet wird und sich Synchronizitäten für Dich ergeben, die Dein Ziel wahr werden lassen. Danke für jede Kleinigkeit auf dem Weg. Falls Du dies als Ritual in Deinen Alltag integrieren möchtest, leg Dir einen Stein neben Dein Bett. Nimm ihn jeden Abend vor dem Einschlafen in die Hand und danke für all das Gute, das Dir an diesem Tag passiert ist und alles wofür Du sonst noch dankbar bist.





---

# ZUSAMMENFASSUNG

Die 7 Schritte, um Ziele erfolgreich zu setzen und sie zu erreichen lauten zusammengefasst:

## 1. ABSICHT

Entscheide Dich Deinen Traum zu verwirklichen und formuliere dies in einer kraftvollen Absicht.

## 2. ZIEL

Formuliere Dein Ziel so ausführlich, detailliert und messbar wie möglich in der Gegenwartsform.

## 3. MOTIVATION

Notiere die Gründe warum es wichtig ist nicht aufzugeben, sondern durchzuhalten bis Du Dein Ziel erreicht hast.

Was möchtest Du vermeiden und worauf freust Du Dich?

## 4. AUFMERKSAMKEIT

Achte auf alle Chancen und Möglichkeiten, die Dir bei der Erreichung Deines Zieles helfen. Nutze die Synchronizitäten!

## 5. AKTION

Handle sobald sich Chancen und Möglichkeiten ergeben.

## 6. DER WEG IST DAS ZIEL

Genieße den Weg. Teile das große Ziel auf in mehrere kleine Ziele. Handle bei allen Teilzielen, um Dein Ziel zu erreichen.

## 7. BESCHLEUNIGER

Nutze die Möglichkeit von Affirmationen, Visualisierungen, Symbolen und Dankbarkeit, um Deinem Ziel Kraft zu geben.



---

# SCHLUSSWORT

Ich wünsch Dir viel Erfolg dabei Dein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Du allein hast die Macht Dein Leben zum Besseren zu verändern. Falls auf diesem Weg Blockaden und Sabotagen auftauchen, mit denen Du alleine nicht klar kommst oder bei denen Du gerne Unterstützung hättest, helfe ich Dir gerne dabei.

Dann können wir gezielt die **Gefühle** wie Angst oder Zweifel auflösen die Dich daran hindern weiterzumachen.

Blockierende **Gedanken** wie „Ich bin nicht gut genug.“, „Sowas Tolles habe ich nicht verdient.“ oder „Das schaffe ich nie.“ programmieren wir gemeinsam um in unterstützende Glaubenssätze und klären ggf. woher diese Prägungen kommen.

Systemische Verstrickungen aus Deinem **Familiensystem** können wir auflösen, denn oft erlaubt man sich nicht glücklicher, gesünder oder reicher zu sein als die Eltern. Man wiederholt unbewusst alte Familienmuster und steht sich damit selbst im Weg.

**Traumatische Erlebnisse** im Leben blockieren die Lebensenergie. Sie schränken uns ein in unserem Denken und Tun, da Seelenanteile verloren gingen. Heilt man das Trauma und holte die Seelenanteile zurück, sind ganz neue Handlungsstrategien möglich.

Manchmal liegen die Ursachen tiefliegender Probleme auch in **früheren Leben**. Wenn dort traumatische Erfahrungen gemacht wurden schreckt man heute davor zurück ähnliche Risiken einzugehen, z.B. Nähe zu einem Partner zuzulassen. Die Seele erinnert sich.

Solche traumatischen oder anstrengenden Situationen führen oft zu kraftvollen **Entscheidungen** und **Schwüren**. Diese wirken selbst dann noch, wenn wir sie bereits vergessen haben. Darunter fallen z.B. auch Armutsgelübde aus früheren Inkarnationen.

---

Auch wenn wir uns dessen heutzutage nicht mehr bewusst sind gibt es wie in früheren Zeiten immer noch die Macht von **Verwünschungen** und Flüchen, die uns behindern können.

Solltest Du also Unterstützung auf dem Weg zu Deinem Ziel wünschen, vereinbare einen Termin per Telefon, WhatsApp oder Mail.

Persönlich in der Praxis in D-Krefeld oder NL-Heeze, per Telefon, Facetime oder Skype können wir gemeinsam die Ursachen Deiner Probleme mit Hilfe eines Akasha Chronik Reading finden und durch Systemisches Aufstellen / Familienstellen und Energetischen Heilweisen auflösen.

Wenn Du eine ganze Woche Life-Coaching für Dein Problem mit uns möchtest, heißen wir Dich herzlich willkommen zu unserer **SANCRI HEALING Transformationswoche**. In dieser Woche stehen wir Dir mit all unserem Wissen und unseren Fähigkeiten zur Verfügung, um Dich bei einer schnellstmöglichen Zielerreichung zu unterstützen.

Bei Fragen zu unseren Kursen wie der **Sancri Healing Transformationswoche**, der **Ausbildung zum Energetischen Heiler** oder der **Ausbildung Systemisches Aufstellen** stehe ich Dir gerne auch persönlich zur Verfügung. Nähere Informationen findest Du unter [www.sancri.de](http://www.sancri.de) .

Träume nicht Dein Leben sondern lebe all Deine Träume!

Ich freue mich darauf Dich unterstützen zu dürfen.

Liebe Grüße

Sandra Gijsbers  
Heilpraktikerin

[www.sancri.de](http://www.sancri.de)



---

# ANHANG

Diese Symbolkarten kannst Du entweder abmalen oder Dir im Original auf Dein Foto oder auf Deine Zielformulierung legen.

Ingrid Auer Angelsymbole 1-49:  
Nr 8 Engel für Richtung und Ziel



Ingrid Auer Transformationssymbole:  
Nr 17 Engel für Aufrichtiges Wollen



Larimar Energiekarten:  
 SEXXAN  
 für Erfolg & freie Fahrt



Antares - das kosmische Orakel:  
 ADEVA  
 für Wunscherfüllung



Das Ingmar-Orakel:  
 Verwirklichung & Erfolg





## **SANCRI HEALING**

Sandra Gijsbers  
Heilpraktikerin  
Wilmendyk 78a  
47803 Krefeld

0151 / 1428 2526  
[info@sancri.de](mailto:info@sancri.de)  
[www.sancri.de](http://www.sancri.de)