

Aus Erfahrung lernen

Die *mindyourlife*-Prozessanalyse

E-Book

© *mindyourlife* | Dr. Hendrik Wahler

Die *mindyourlife*-Prozess-Analyse ist speziell für die Analyse von Ziel-Verwirklichungen entwickelt worden. Mit der Prozess-Analyse können Sie herausfinden, welche Faktoren für den Erfolg oder Misserfolg einer Ziel-Erreichungs-Strategie entscheidend waren. Dieses Wissen können Sie dann nutzen, um in Zukunft Ihre Ziele erfolgreicher zu realisieren. Nutzen Sie dazu das mindyourlife-ERFOLG²-Prinzip der Zielformulierung!

- > **Schritt 1:** Bewerten Sie, inwieweit Sie Ihr Ziel erreicht haben!
- > **Schritt 2:** Analysieren Sie die entscheidenden Erfolgs- und Misserfolgskfaktoren!
- > **Schritt 3:** Schreiben Sie auf, wie Sie diese Erfolgsfaktoren für zukünftige Ziele nutzen und einen Misserfolg verhindern können!
- > **Schritt 4:** Gewinnen Sie daraus eine klare, optimistische Einschätzung Ihrer Leistungsfähigkeit! Schreiben Sie auf, was Sie können, wissen und wollen!
- > **Schritt 5:** Leiten Sie daraus ein neues Anspruchsniveau ab!

Schritt 1

Bewerten Sie, inwieweit Sie ihr Ziel erreicht haben! Meistens bewegt sich dieser Wert zwischen 0 und 100% – falls Sie einmal 100% erreicht haben, ist es umso besser. Nehmen Sie bei der Bewertung Ihre messbare Zielformulierung als Grundlage.



Schritt 2

Analysieren Sie die entscheidenden Erfolgs- und Misserfolgskfaktoren! Falls Sie Ihr Ziel nicht zu 100% erreicht haben, überlegen Sie, welche Faktoren das verhindert haben! Tipp: Schreiben Sie Erfolge immer ihren eigenen Fähigkeiten zu, Misserfolge hingegen sollten sie als Feedback deuten, dass Ihr Aufwand noch nicht hoch genug war!



Schritt 3

Schreiben Sie auf, wie Sie diese Erfolgsfaktoren für zukünftige Ziele nutzen und einen Misserfolg verhindern können!



Schritt 4

Gewinnen Sie daraus eine klare, optimistische Einschätzung Ihrer Leistungsfähigkeit! Schreiben Sie auf, was Sie können, wissen und wollen!



Schritt 5

Leiten Sie daraus ein neues Anspruchsniveau ab!

Sie erinnern sich daran, dass die richtige Zielhöhe essenziell für eine ausdauernde Motivation ist. Wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, müssen Sie das Anspruchsniveau beim nächsten Ziel erhöhen! Wenn Sie Ihr Ziel nicht erreicht haben, können Sie entweder das Niveau verringern oder aber Sie lernen aus Ihrem Misserfolg und erhöhen Ihren Einsatz bei der nächsten Zielverfolgung noch einmal! In jedem Fall müssen Sie Ihre ganz persönliche Grenze von Erfolg zu Misserfolg immer aufs Neue finden! Echte Ziele sind Ziele, die Sie mit vollem Einsatz erreichen können, die aber so schwierig sind, dass Sie ohne absolutes Commitment nicht zu erreichen sind. Denken Sie bei der nächsten Zielformulierung mit dem



mindyourlife-ERFOLG²-Prinzip daran,
wenn Sie zum Schritt „O“ kommen!