

## **Anette erklärt das Zieleformat anhand eines praktischen Beispiels**

Das Zieleformat habe ich für mich selbst angewendet. Seit meiner Jugend war es immer schon ein großer Wunsch von mir, im Fasching einmal in einer Gruppe mit gleichem Verkleidungsmotto auf einen Faschingsball oder -umzug zu gehen. Außerdem wollte ich überhaupt einmal auch ein gutes Kostüm haben.

Bisher hatte ich immer irgendwie improvisiert und die anderen bewundert, wie toll und phantasievoll sie verkleidet sind. In diesem Jahr hatte meine Cousine meine Schwester und mich zum Fasching in ihrem Dorf eingeladen und wir haben vereinbart, im Charleston-Stil (20er Jahre) zu gehen.

Ohne bewusste Anwendung des Zieleformats hätte ich die Besorgung des Kostüms wahrscheinlich schleifen lassen und aufgrund von wichtigeren zu erledigenden Dingen verschoben, bis der Ball vor der Tür gestanden wäre. Deshalb wollte ich das Thema dieses Mal konstruktiv und gezielt angehen.

Ich erstellte mir einen Bodenanker mit dem heutigen Datum (21.01.2018) und einen für das Ziel mit dem Datum des Faschingsballs (03.02.2018), auf dem stand: „Tolles Faschingskostüm mit Accessoires, Stola und Schuhen“.

Ich legte die Anker auf einer Linie aus und stellte mich auf den Bodenanker mit dem heutigen Datum um wahrzunehmen, wie es sich anfühlt. Dann stellte ich mich vor den Ziel-Anker um von außen (dissoziiert) zu betrachten, wie es ist, wenn ich mein Ziel erreicht habe. Ich sah mich in meinem schönen Kostüm auf dem Ball, auf dem Musik für tolle Stimmung sorgte und wir als Gruppe lustig tanzten.

Dann trat ich auf den Ziel-Anker und fühlte mich mit allen Sinnen in die Situation hinein. Nun definierte ich folgende Zwischenschritte und schrieb sie jeweils auf kleinere Anker:

1. „Heute: 21.1.2018 Recherche im Internet nach Charleston-Kleidern, Bestellung von 4 Kleidern zur Anprobe“
2. „Dienstag: 23.1.2018 Recherche nach Kostümgeschäften in München“
3. „Wenn bestellte Kleider eingetroffen sind, Anprobe und Entscheidung für eines“
4. „Wenn keines der bestellten Kleider passt, Suche in München“

In dieser Reihenfolge legte ich die Zwischenschritte-Anker in der Time-Line zwischen Start und Ziel aus. Ich betrachtete die Linie um zu schauen, ob noch etwas zu ändern oder zu ergänzen wäre. Ich erstellte mir in einer anderen Farbe noch einen zusätzlichen durchlaufenden Anker, den ich neben die Linie mit den Zwischenschritten legte und der den gesamten Prozess mit begleiten sollte. Darauf war ein positiver Glaubenssatz formuliert: „Ich bin es wert, ein tolles, zu mir passendes Faschingskleid zu finden. Ich verdiene es. Ich kann es. Das zu mir passende Kleid kommt auf mich zu.“

Nun begann ich assoziiert vom Start- über die Zwischenschritte bis zum Ziel-Anker zu gehen um die Schritte mit allen Sinnen wahrzunehmen. Der Öko-Check ergab nichts, was gegen die Durchführung aller Schritte sprechen würde. Die Termine waren bereits definiert.

Schließlich stellte ich mich nochmals auf den Heute-Anker um zu spüren, wie ich nun loslege. Umgehend setzte ich mich an meinen Computer um nach Kleidern zu suchen. Ich bestellte gleich 12 Stück (aus Angst, dass keines passen würde ☺). Es gab wirklich eine tolle Auswahl an Kleidern und ich entschied mich für ein Knall-Blaues mit ganz viel aufgesticktem Schmuck und eine blaue Stola.

