









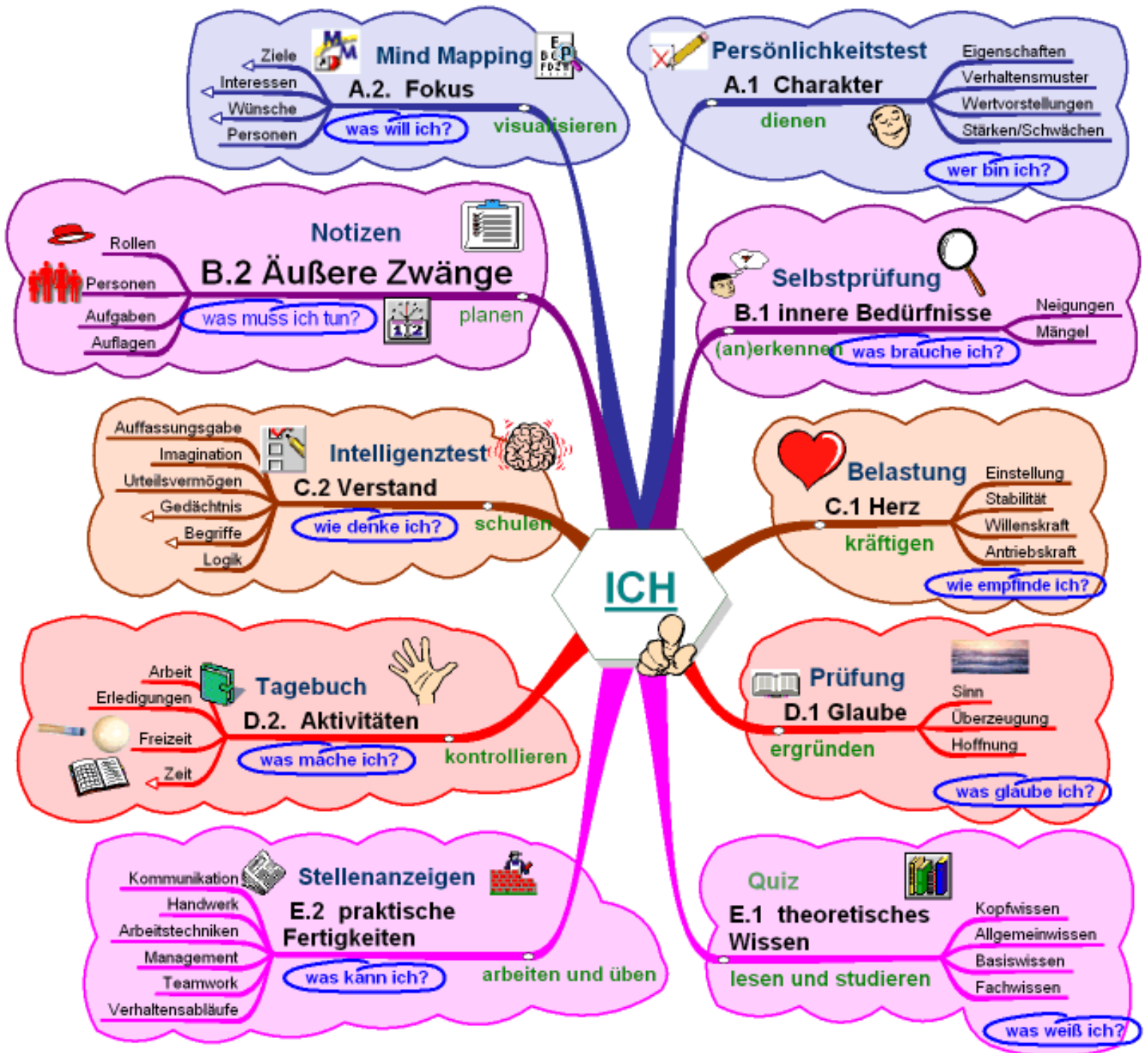




Ich

-  **Charakter**
-  **Bedürfnisse**
-  **Herz**
-  **Glaube**
-  **Wissen**
-  **Fertigkeiten**
-  **Aktivitäten**
-  **Denkkraft**
-  **Verpflichtungen**
-  **Schwerpunkte**






ICH !!!

Notwendigkeit einer Selbstanalyse

Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zum Top-(Knowledge- and Life-)Manager. Dazu müssen Sie zunächst einmal Ihre persönlichen und fachlichen Vorzüge und Defizite, sowie Ihre Möglichkeiten und Grenzen, durchschaut haben. Nehmen Sie sich deshalb etwas Zeit und setzen Sie sich mit Ihrer Persönlichkeit auseinander. So werden Sie **das für Sie wirklich Wissenswerte eher nachfragen, erkennen, anstreben und erwerben**. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Person wird nebenbei den (Wissens)Austausch mit Ihren Mitmenschen fördern.

Erläuterungen zur Ich-Mind Map

Auf der nebenstehenden  Mind Map dreht sich alles um das (eigene) Ich! Die Persönlichkeit wird in 10 getrennte Bereiche zerlegt, wobei jeweils ein Paar gegenübergestellt wird. (Buchstaben A-E mit den Indizes 1,2):

A: Charakter und Fokus

B: innere Bedürfnisse und äußere Zwänge

C: Herz und Verstand

D: Glaube und Handeln

E: Theorie und Praxis

Alle 10 Bereiche sind zu berücksichtigen, wenn auch die **äußeren** Zwänge besondere Beachtung verlangen. Unterhalb des Hauptastes sind die Hauptkriterien angeführt. Beispielsweise sind bei den inneren Bedürfnissen die persönlichen Neigungen und Mängel besonders relevant. Über dem Bereich (z.B. Theoretisches Wissen) sehen Sie einen Vorschlag wie Sie Ihre Fähigkeit auf diesem Gebiet **feststellen** können (Quizteilnahme), darunter wie Sie sich **verbessern** können (lesen

und studieren). In dem [blauen Kringel](#) (was weiß ich?) wird die zum jeweiligen Bereich zugehörige Frage gestellt. Alle Antworten zu den zehn Fragen geben zusammengenommen eine umfassende und zuverlässige Auskunft über Ihre Persönlichkeit.

Tipp: [Drucken](#) Sie vor dem weiterlesen die Mind Map erst einmal aus.



—





A.1 Charakter

Wer bin ich?

Nehmen Sie sich einmal die Zeit und betrachten Sie sich ungeschminkt im Spiegel. Wer bin ich eigentlich? Welches sind meine **Haupteigenschaften**, **Wertvorstellungen**, **Ansichten**, **Bedürfnisse**, **Wünsche** und **typischen Verhaltensmuster**? Seien Sie dabei nicht zu schmeichlerisch mit sich selbst. Schließlich wollen Sie sich ja verbessern!?

Fortschritte: Wollen Sie ein wertvollerer Mensch werden? Ein Weg dahin wäre (regelmäßig) etwas für andere zu tun. Besonders Bedürftige und Schwache, Ältere und Kranke werden Ihre Unterstützung schätzen. Aber der freiwillige bzw. erzwungene Umgang mit schwierigen Personen kann zu einer echten Herausforderung werden. Werden Sie sich Ihr stellen? Der Lohn besteht zumindest in der Entwicklung von Eigenschaften wie Geduld und Selbstbeherrschung.

Lerntyp: Damit Sie entscheiden können, welches Lernmedium Sie verwenden wollen, müssen Sie zunächst einmal wissen, welcher **Lerntyp** Sie im Moment sind (und in Zukunft sein wollen). Wenn Sie z.B. eher durch Zuhören lernen, könnten Sie versuchen den Lernstoff auf *Kassette* zu bekommen. Oder Sie arbeiten an Ihren visuellen Fähigkeiten, und schauen sich gleichzeitig oder später einen *Film* über das Thema an.

Selbsteinschätzung: Aber wie erkenne ich eigentlich, wer ich wirklich bin? Nur indem Sie sich die Zeit für eine ehrliche **Selbstbeurteilung** nehmen. Es muss ja nicht gleich ein **Persönlichkeitstest** sein. Schreiben Sie doch einmal drei Ihrer Stärken **und** drei Ihrer Schwächen heraus. Oder fragen Sie eine Vertrauensperson.

Äußeres. Apropos Spiegel. Auch wenn die inneren Werte zählen (sollten), wäre es

schlecht das Äußere (gänzlich) zu vernachlässigen. Wer es versteht, sich zurechtzumachen, fühlt sich selbst besser und kommt eher bei anderen an.



—





B.1 Bedürfnisse

Was brauche ich?

Schwächen

Das, was Sie brauchen, mag von dem, was Sie sich wünschen erheblich abweichen. Wie bei einem Kind, das nach Schokolade schreit, wo doch eine Käsebrötchen viel gesünder wäre! *Ein Kind* wird man nicht so leicht überzeugen können. Sehen *wir Erwachsene* unsere tatsächlichen Bedürfnisse (ein) und essen unser Käsebrötchen auf, auch wenn die Schokolade uns im Moment besser schmecken würde? Dann werden wir Ernährungsmängeln vorbeugen und charakterliche Schwächen beseitigen bzw. deren Entstehen verhindern. Wie weit sollen wir dabei gehen? Von heute auf morgen werden wir nicht perfekt sein, aber wir können uns der Vollkommenheit schrittweise annähern. Scheuen wir deshalb nicht den **kritischen Blick** in den Spiegel, anstatt uns an der vermeintlichen Schönheit zu **ergötzen**.

Stärken

Auf der anderen Seite haben wir bestimmte Neigungen und Talente. Wenn wir unsere Veranlagungen berücksichtigen und fördern, so werden wir zufriedener und leistungsstärker sein.

Einseitigkeit

Achten wir unbedingt darauf, dass wir uns nicht einseitig entwickeln. Von den beiden Hemisphären wird nämlich oft die rechte Gehirnhälfte vernachlässigt. Vorzuziehen ist eine ausgewogene geistige Ernährung, da sie zu einer **ausgeglichenen Persönlichkeit** beiträgt.



C.1 Herz

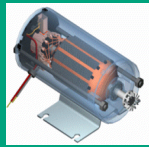
Wie empfinde ich?

Anzeige im linken Fenster



Einstellung

Ist das Glas noch halb voll oder schon halb leer? Das Lebensglück hängt, so sagt man wenigstens, nicht von den Dingen ab, die man besitzt, sondern vielmehr von der **(Grund)Einstellung zu den Dingen, die man (noch) (nicht) besitzt.** Lässt sich diese Aussage aber auch auf das geistige Vermögen übertragen? Selbstzufriedenheit ist hier eher mit unangebrachter Selbstgenügsamkeit gleichzusetzen. Bei aller Bescheidenheit, warum sollten Sie auf acht Zylinder Ihres 12-Zylinderautos freiwillig verzichten? Sie müssen ja nicht gleich aus reinem Imponiergehabe immer auf vollen Touren fahren. Genauso wichtig wie die Einstellung zu den materiellen Dingen ist die **Einstellung zu den Bedürfnissen und dem Verhalten der Mitmenschen.** Einfühlungsvermögen und echtes Interesse am Wohlergehen der Kollegen kann ein positives Arbeitsklima, frei von Konkurrenzdenken, entstehen lassen, in dem alle gegenseitig profitieren.



geistige Stabilität

Selbst eine an sich positive Grundhaltung kann durch äußere Umstände und innere Zustände ins Wanken geraten oder sogar einstürzen. Deshalb benötigen wir eine geistige Stabilität. Erst bei schweren oder länger andauernden Belastungen wird es offenkundig, ob unserer innerer Motor rund läuft. Wie gehe ich mit erhöhten Arbeits- und Lebensanforderungen um? Wie reagiere ich auf das (Fehl)Verhalten meiner Mitmenschen? Wie empfinde ich im Verlauf eines Gespräches? Wie wirken sich Alter, Krankheit und Alltagsprobleme auf meinen Gemütszustand aus? Groll, Frust und Sorgen können das Herz so sehr verhärten bzw. beschweren, dass kein Freiraum mehr zu klarem konstruktiven Denken und angenehmen Empfindungen bleibt. Beides sind aber Grundvoraussetzungen für eine gute Aufnahmefähigkeit. Deshalb ist es äußerst wichtig dem **Umgang mit Stress(faktoren) Aufmerksamkeit zu schenken** und sich nicht ständig vom vernünftigen konzentrierten Denken abbringen zu lassen.



Willenskraft

Ohne (Willens)Kraft werden wir keine großen Fortschritte machen.

Aber wie können wir

diese Kraft entwickeln?

Hier drängt sich der Vergleich mit Muskel- und Ausdauerkraft auf.

Beide erwirbt man erst durch **beharrliches und regelmäßiges Trainieren und Praktizieren**. Am Anfang mag es noch erhebliche Überwindung kosten, doch wenn wir erst einmal ein gewisses Potential aufgebaut haben, fällt uns vieles leichter und wird schließlich zur **Routine**. Wer es **lernt Druck und Versuchungen zu widerstehen** und **an seine Grenzen zu gehen** oder diese gar zu überschreiten, wird geistiges Wachstum erzielen. Eine andere Methode ist, sich immer wieder neue, echte **Herausforderungen zu suchen**, sich ihnen zu stellen und sie mit Nachdruck zu verfolgen.



Antriebskraft

Was kann uns denn beim Lernen und im Leben vorantreiben? **Realistische**

und lohnende Ziele treiben uns beständig vorwärts. Den Weg dorthin werden wir dann auch nicht als so beschwerlich empfinden. Vor allem, wenn wir uns unterwegs **Etappenziele** stecken, deren Erreichen wir dann wie einen kleinen Sieg genießen. Eine starke Motivation ist auch die gelbe Möhre

Profit vor Augen  .

Wenn wir wirklich überzeugt sind, dass die Anstrengungen nützlich für (uns und) andere sind, werden wir mit echtem Eifer bei der Sache sein und leichter vorankommen. Wobei Sie nicht alles alleine zu bewältigen brauchen, vorausgesetzt Sie haben das Herz **die Unterstützung anderer zu erbitten und anzunehmen**.



D.1 Glaube

Was glaube ich?

Was hat Glauben denn mit Wissen zu tun? Für die einen ist **Glauben das Gegenteil von Wissen**, für die anderen ist der **Glauben mit Wissen gleichzusetzen**, eben eine bewiesene Tatsache. Für die erstere Gruppe hat der Glaube meistens kaum Auswirkungen auf das, womit sie sich im Laufe des Lebens beschäftigen, für die letztere Gruppe dagegen ist es oft **Lebens(in)halt -elixier, -freude und -ziel**.

Ob der Glaube wirklich echt ist, zeigt sich oft erst bei einer Prüfung. Die Frage, die sich jeder irgendwann einmal stellen muss, lautet: Soll ich meine Zeit zum Erwerb eines starken *und* gesicherten Glaubens ver(sch)wenden oder soll ich mich lieber greifbarer, wenn auch vergänglicherer Dinge widmen? Baue ich mein Haus lieber auf den Felsen, als die Enttäuschung miterleben zu müssen doch ein Luftschloss in den Sand gesetzt zu haben? Richte ich mein Tun auf das jetzt und heute aus oder denke ich auch daran was morgen sein könnte? Die feste Überzeugung, dass unser Leben einen tieferen, und sogar den Tod überdauernden, Sinn hat, ist die Antriebskraft wertvolles Wissen, selbst bis ins hohe Alter, anzueignen und zu bewahren. Werden Sie in einen stabilen Glauben investieren?



E.1 theoretisches Wissen

was weiß ich ?

Das **Kopfwissen** macht uns als Mensch aus. Unsere Überlegungen und damit letztendlich auch unsere Handlungen hängen davon ab, womit wir unseren Biocomputer füttern und welche Programme wir anstoßen und ablaufen lassen. **Deshalb sollten wir sorgfältig darüber wachen, womit wir unseren Sinn füllen und worüber wir nachdenken.** Sonst könnten wir, ohne uns dessen bewusst zu sein, uns selbst das Leben schwer machen und kontraproduktiven Gedanken nachgehen. Kopfwissen erlangen wir vor allem durch lernen und studieren.

Allgemeinwissen Eine breite, zeitgemäße Allgemeinbildung ist sicher **für eine ausgeglichene Persönlichkeit** vorteilhaft und bildet die **Grundlage für ein offenes Entwicklungs- und Wirkungsspektrum**. Entscheidend sind hierbei nicht Fakten und Zahlen, sondern **Verständnis über die Zusammenhänge, Hintergründe, und (relative) Bedeutungen**.

Wenn Sie wissen wollen, wie es denn um Ihr Allgemeinwissen bestellt ist, können Sie an einem [online-Test](#) teilnehmen: Eine andere Möglichkeit ist im Familien-/Freundeskreis eines der beliebten Quizze zu organisieren.

Basiswissen Aus welchen Bereichen sollte sich dieses Wissen zusammensetzen? Fundierte Kenntnisse einer (Mutter)Sprache, Englisch, Mathematik, moderne Medien rüsten Sie für so manche **Tätigkeit des heutigen Berufsleben aus**, Technisches Know-How, Körperbewusstsein und Nahrungsmittelerkenntnisse für das **Alltagsleben**. Chemie, Physik und Biologie sind seltener gefragt. Geschichte, Politik und Geografie helfen Ihnen bei der **Eingliederung in die Gesellschaft**. Kunst, Kultur, Sport und Show geben dem Dasein die **Würze**, die Religion den **Sinn(?)**. In Schule und Ausbildung werden wir oft in einigen dieser Fächern geprüft. Aber mal ehrlich, was ist denn schon von all dem (Balast)Stoff hängen geblieben? Besonders, wenn Sie zu denen gehörten, die nur für die Prüfungen, aber nicht für das Leben gelernt haben, wird das Ergebnis eher mager aussehen.

Zum Basiswissen zählen auch **grundlegende Lern- und Arbeitsmethoden** (wie das

Mind Mapping), die Sie im Laufe der Zeit erlernen und perfektionieren sollten. **So werden Sie sich beim Lernen, Entscheiden und Problemlösen leichter tun!**

Da auf dem Basiswissen alles weitere Wissen aufbaut, kommt es hier besonders auf ein stabiles, verlässliches und dauerhaftes Fundament an. (Be)Ruhen Ihre Erkenntnisse auf erwiesenen unumstößlichen Wahrheiten oder eher auf wackeligen Hypothesen?

Je nach persönlicher Veranlagung, Vorlieben und Zielsetzung werden Sie im Laufe Ihrer Entwicklung Schwerpunkte setzen müssen...

Fachwissen Im Berufsleben erwartet man oft Fachwissen auf ein oder mehreren Spezialgebieten. Bemühen Sie sich immer um einen **umfassenden, aktuellen Gesamtüberblick**. So können Sie mitreden und Neues leichter aufnehmen. So wie der Wortschatz in einen passiven und einen aktiven Part aufgeteilt werden kann, so läßt sich Ihr Wissen in ein sofort Verfügbares und in ein Schlummerndes zerlegen. **Häufig angefordertes Wissen sollten Sie sofort parat haben.**

Expertenwissen

In Abhängigkeit von Ihrer Position und Ihrer Tätigkeit mag es erforderlich sein tiefer einzusteigen. **Achten Sie auch dann auf die Zusammenhänge und das grundlegende Verständnis!** Sonst mühen Sie sich mit den Details ab, ohne hinterher zu wissen, was Sie eigentlich gemacht haben! Ein guter Test ist, hin und wieder innezuhalten und einem Außenstehenden zu erläutern, was Sie gerade machen.

Spezialist auf einem bestimmten Gebiet zu sein, kann Sie für die Firma und Ihren Kundenkreis sehr begehrt machen. Außerdem ist es befriedigend den Mitmenschen mit seinem Know-How dienen zu können, wo andere passen müssen.

So wichtig die Theorie auch ist, entscheidend ist die **Praxis!** Oder was nützt es Ihnen den theoretischen Teil der Fahrprüfung bestanden zu haben, beim praktischen aber durchzufallen? Oder Sie bestehen beide Teile, sind aber tatsächlich eine Gefahr für den Straßenverkehr! Erwerben Sie deshalb auch ...





E.2 praktische Fertigkeiten

Was kann ich?

Theoriewissen übertragen: Schon vor dem Erwerb von theoretischem Wissen sollten Sie **nach praktischen Anwendungs- bzw. Übertragungsmöglichkeiten Ausschau halten**. Zum wirkungsvollen Einsatz Ihrer Sprachkenntnisse beispielsweise brauchen Sie mehr als ein Grammatikheft und ein auswendig gelerntes Vokabelbuch. Erst durch den konsequenten Gebrauch bei der mündlichen Kommunikation oder schriftlichen Korrespondenz werden Sie **das wirkliche Wissen** erlangen und maßgebliche Erfolge erzielen.

nützliche Fertigkeiten: Zu den praktischen Fähigkeiten zählen aber auch solche Tätigkeiten, bei denen die Theorie eine untergeordnete Rolle spielt und es vor allem auf Körperkoordination, Erfahrung und Fleiss ankommt, wie dem Auto- bzw. Fahrradfahren. Ebenso beim Schreibmaschine schreiben, dem Zeichnen und vielen handwerklichen Tätigkeiten. All diese Fertigkeiten sind nützlich für Sie und andere.

angelernte Verhaltensweisen: Zu dem, was Sie können, zählt auch das angebrachte Verhalten in den verschiedenen Berufs- und Alltagssituationen. (Aber wer sagt einem, was angebracht ist?) Wie reagieren Sie beispielsweise, wenn Sie eine Einladung für ein Abendessen ablehnen wollen, ohne ihn dabei vor den Kopf zu stoßen? Wie können Sie erreichen, selbst in Grenzsituationen richtig zu reagieren? Eine Möglichkeit ist Vorbilder nachzuahmen. Auch wenn Sie häufiger in die gleiche (gestellte) Situation geraten, können Sie Ihre Reaktion automatisieren. Ohne erst lang überlegen zu müssen, reagieren Sie angemessen. Darauf zielt auch das **NLP** (= neurolinguistisches Programmieren) ab, womit selbst gravierende Änderungen im (kommunikativen) Verhalten erreicht werden sollen. Hinterfragen und konditionieren Sie Ihre Verhalten ggf. neu.

Anforderungen des modernen Berufslebens: Sie brauchen nur einmal die **Stellenanzeigen** aufzuschlagen! Die dort angeführten Anforderungen zeigen Ihnen auf welches Wissen/Können es im heutigen Berufsleben ankommt: **Teamfähigkeit, Kooperationsbereitschaft, kommunikative Fähigkeiten, soziale Kompetenz, Konfliktbewältigung, Anpassungsfähigkeit, sicheres und höfliches Auftreten, (geistige) Flexibilität, handwerkliches Geschick, selbständiges Arbeiten, Eigeninitiative, Verantwortungsbewusstsein, Arbeitstechniken, Lernbereitschaft, Organisationsgeschick, körperliche und psychische Belastbarkeit**, - alles Dinge, die man (bis zu einem gewissen Grad) *in der Praxis*

lernen kann.

Machen Sie den Selbsttest: Beurteilen Sie einmal selbst Ihre praktischen Fähigkeiten. Der Test ist eine Möglichkeit der Auseinandersetzung mit dem eigenen Leistungspotenzial. Außerdem hilft er eigene Schwächen und die Anforderungen des Umfeldes zu erkennen. Überlegen Sie im Anschluss an den Test, wie Sie sich auf bestimmten Gebieten verbessern könnten!

Alltag: Erfreulicherweise (oder leider?) gibt es auch noch etwas anderes als die Arbeit! Viele Fertigkeiten benötigt man zur **erfolgreichen Bewältigung des Alltags** und zur **kreativen Gestaltung der Freizeit**. Auch wenn wir dort nicht geprüft und beurteilt werden!?

Weisheit:





D.2 Aktivitäten

Was tue ich?

Untersuchen Sie, womit Sie Ihre Zeit verbringen. Sie könnten überrascht sein! Tragen Sie in Ihrem **Tagebuch** am Abend **all Ihre Unternehmungen** und die dafür jeweils aufgewandte **Zeit** ein. Tragen Sie in Ihr Buch nicht nur die *Arbeiten* und *Erledigungen* ein, sondern auch alle *Freizeitaktivitäten*. Ein weiterer Schritt wäre es, sich zu Tages- bzw. Wochenbeginn einen **Plan** aufzustellen, zu verfolgen und am Ende zu kontrollieren. Wie verplant ist/war Ihr Tag? Berücksichtigen Sie Ihre Verpflichtungen und Bedürfnisse gebührend? Wie haben Sie Leerlaufzeiten genutzt? Könnten Sie die **Zeit** noch besser **auskaufen**? Lohnt sich bei Ihren Aktivitäten der erzielte Nutzen, gemessen am dafür betriebenen Aufwand? Bleiben Sie wachsam, beobachten und hinterfragen Sie Ihr Verhalten, gerade bei längst zur Routine gewordenen Tätigkeiten. Sie könnten überrascht sein, welches Potenzial dort brach liegt.



—





C.2 Denkkraft

wie hirne ich?

Zur Erläuterung: hirn (nach [Maria Beyer](#)) ist die Gesamtheit aller geistigen Denkvorgänge wie das Vorstellen, die Sprachbildung, das Speichern, Erinnern, usw. Die geistigen Fähigkeiten bilden, neben den bereits erwähnten [charakterlichen](#) Faktoren, die Grundvoraussetzung für das effiziente Lernen und letztendlich für das erfolgreiche Handeln.

[Beurteilen](#) Sie doch einmal selbst Ihre Denkkraft. Ihr Ergebnis können Sie sich über das Kontextmenu des neuen Fensters dann ausdrucken.

Sie können auch einen [online-Intelligenztest](#) machen. Danach wissen Sie vielleicht woran es hapert, aber **wissen Sie auch, wie Sie sich verbessern können?** Denken Sie einmal darüber nach!

geistige Fähigkeiten:

Auffassungsgabe

Gedächtnis

Fantasie

Logik

Urteilsvermögen

abstraktes Denken

bildliches Denken

begriffliches Denken

sprachliches Denken

räumliches Denken

Kreativität





B.2 Verpflichtungen

Was muss ich tun?

Wir können nicht immer so, wie wir gerne wollten. **Äußere Vorgaben, Aufträge, Richtlinien** und **Gesetze** stecken den Rahmen ab. Ihn außer acht zu lassen, kann zum Absturz führen. Deshalb verdient dieser Abschnitt besondere Beachtung. Die **Arbeit**, der **Terminkalender** und der **Lebenspartner** treten unerbitterlich mit Ihren Anforderungen an uns heran.



Im Theater des Lebens können wir nur ein paar **Rollen** spielen. Einige suchen wir uns selbst aus, andere werden uns aufgezwungen. In beiden Fällen sollten wir unsere Rolle ohne Murren annehmen, überzeugend gestalten und nicht einfach vorschnell hinschmeissen, wobei es wichtig ist, dabei immer das Publikum im Sinn zu haben. Schließlich wollen wir uns ja nicht vor leeren Rängen umsonst abmühen, sondern uns an den Bedürfnissen der (uns nahestehenden) **Mitmenschen** orientieren. Weitere und größere Rollen können wir annehmen, wenn wenn **sorgfältig planen** und unsere **Aktivitäten aufeinander abstimmen**.





A.2 Schwerpunkte

Was will ich?

Sie können im Leben nicht alles machen. Also müssen Sie *einige wenige* Schwerpunkte festlegen, da zuviele schnell zu Oberflächlichkeit führen. Machen Sie sich zum Abschluss einmal (mittels **Mind Mapping**) Gedanken über **Ziele und Visionen, Möglichkeiten und Mängel, Interessen und Sehnsüchte, den Bedürfnissen und Wünschen der Ihnen nahestehenden Personen**. Dazu zählen die Familie, Freunde, Kollegen und **Vorgesetzte**. Orientieren Sie sich dabei nicht (zu sehr) an dem, was Sie gerade machen, sondern an dem, was Sie **gerne machen würden**. Erst in der letzten Phase sollten Sie auf den Boden der Tatsachen zurückkehren und Ihre Grenzen berücksichtigen. Legen Sie abschließend fest, **Was und Wer** in Ihrem **Leben(sabschnitt) Priorität** hat.

Weil Sie sich zuvor eingehend mit sich selbst und Ihrer Lebenssituation auseinandergesetzt haben, werden Sie die besseren Entscheidungen treffen. Oft gilt es dabei zwischen zwei oder mehreren Möglichkeiten zu entscheiden. Dabei erweist es sich als vorteilhaft Prinzipien und Ablauf einer Entscheidungsfindung zu kennen und anzuwenden. **Halten Sie Ihre endgültigen Entscheidungen schriftlich fest** und sich die ausformulierten Ziele regelmäßig vor Augen. So können Sie festzustellen, ob sie ihnen im Laufe der Zeit näherkommen. Dabei genügt es allerdings nicht nur das Ziel zu kennen, Sie müssen auch noch den **Weg wissen bzw. festlegen**, wie Sie das Ziel erreichen können und den Weg dann konsequent beschreiten! Aber das würde an dieser Stelle zu weit führen.

