

Motivation

Tipps zur Zielfindung



NOVEMBER 2022



Ziele richtig setzen



Zielkategorien

Zeitlich

Vision/Traum
Langfristig
Mittelfristig
Kurzfristig

Zielarten

Handlungsziele
(Prozessziele)
Leistungsziele
Ergebnisziele

Erreichungsgrad

Minimal (läuft
gerade noch so)
Normal
Optimal

Ziele richtig setzen



Ergebnisziele:

Bei dieser Zielart geht es darum, ein konkretes Ergebnis festzulegen (z.B. 3. Rang, unter die ersten 10, Viertelfinale erreicht etc.)

Leistungsziele/Erfolgsziele:

Bei den Leistungszielen/Erfolgszielen geht es im Gegensatz zu den Ergebniszielen um den konkreten Einflussbereich des Sportlers. Es geht um Fertigkeiten die er anstrebt.

Handlungsziele (auch Prozessziele genannt):

Handlungsziele beantworten die Frage, welche Massnahmen oder eben Handlungen zur Erreichung eines bestimmten Ziels nötig sind.

Definition DEINES sportlichen Ziels



Wie sieht Dein sportliches Endziel aus?

Beschreibe Dein Bild für Dein sportliches Endziel!

Performance Profiling – Ziele identifizieren



Das Ziel des Performance Profiling ist es, wichtige Zwischenziele auf Deinem Weg zu Deinem großen, sportlichen Ziel zu identifizieren sowie die Motivation zu erhöhen alles Notwendige zu tun um dieses Ziel zu erreichen.
Dazu gehört auch mentales Training!

Das Performance Profiling:

- verstärkt das (Selbst-) Bewusstsein des Sportlers
- identifiziert mentale Stärken und Schwächen
- richtet den Blick auf diejenigen Dinge, die angegangen werden sollten
- ist motivierend und hilft beim Formulieren selbst gesetzter (Entwicklungs-) Ziele
- Evaluiert Ist-Zustände und überwacht Entwicklungsprozesse

Performance Profiling



Aufgabe1:

Überlege Dir, welche Stärken, Fähigkeiten, Eigenschaften und Strategien
Einen exzellenten Hindernisläufer auszeichnen bzw. nötig sind, um Dein
Konkretes Ziel zu erreichen.

Sammele die Ergebnisse in einer Liste.

Sortiere sie nach Kategorien

Performance Profiling



Aufgabe2:

Wie stark sind diese bei Dir bereits jetzt vorhanden?

Zeichne Dir ein Spinnennetz und beurteile den Ausprägungsgrad auf einer Skala von 1 (momentan so gut wie nicht vorhanden/genutzt) bis 10 (momentan sehr gut ausgebildet, regelmäßig genutzt) und markiere Deine Einschätzung mit einem kleinen Kreis.

Performance Profiling



Aufgabe3:

Welcher Wert wäre optimal bzw. welchen Wert könntest Du Realistischerweise bis zum Zeitpunkt X (spezielles Turnier, Meisterschaft etc.) erreichen?

Trage die Ergebnisse in die Grafik ein und markiere das Delta farbig.

Performance Profiling



Aufgabe4:

Was sind die wichtigsten Themen und welche konkreten Schritte kannst Du unternehmen, um Dich in den identifizierten Bereichen zu verbessern?

S.M.A.R.T



Es ist wichtig wie Du Deine Ziele formulierst! Es muss Eindeutigkeit und Klarheit herrschen!



Emotionale Bindung an Dein Projekt



Es ist wichtig, dass Du Deine Zielerreichung visualisierst. Immer wieder.. Das nennt man Erfolgsvisualisierung!

- Gib Deinem Projekt einen Namen oder ein Motto
- Such Dir Vorbilder die es bereits geschafft haben
- Such Dir eine bestimmte Musik dazu aus
- Schließ mit Dir selbst einen Vertrag
- Lass eine Tasse oder sogar ein T-Shirt bedrucken
- Erstell ein Poster oder eine Collage
- Leg ein markantes Bild zu deinem Ziel in Deinen Geldbeutel

Ziel erreichen mit Projektmanagement



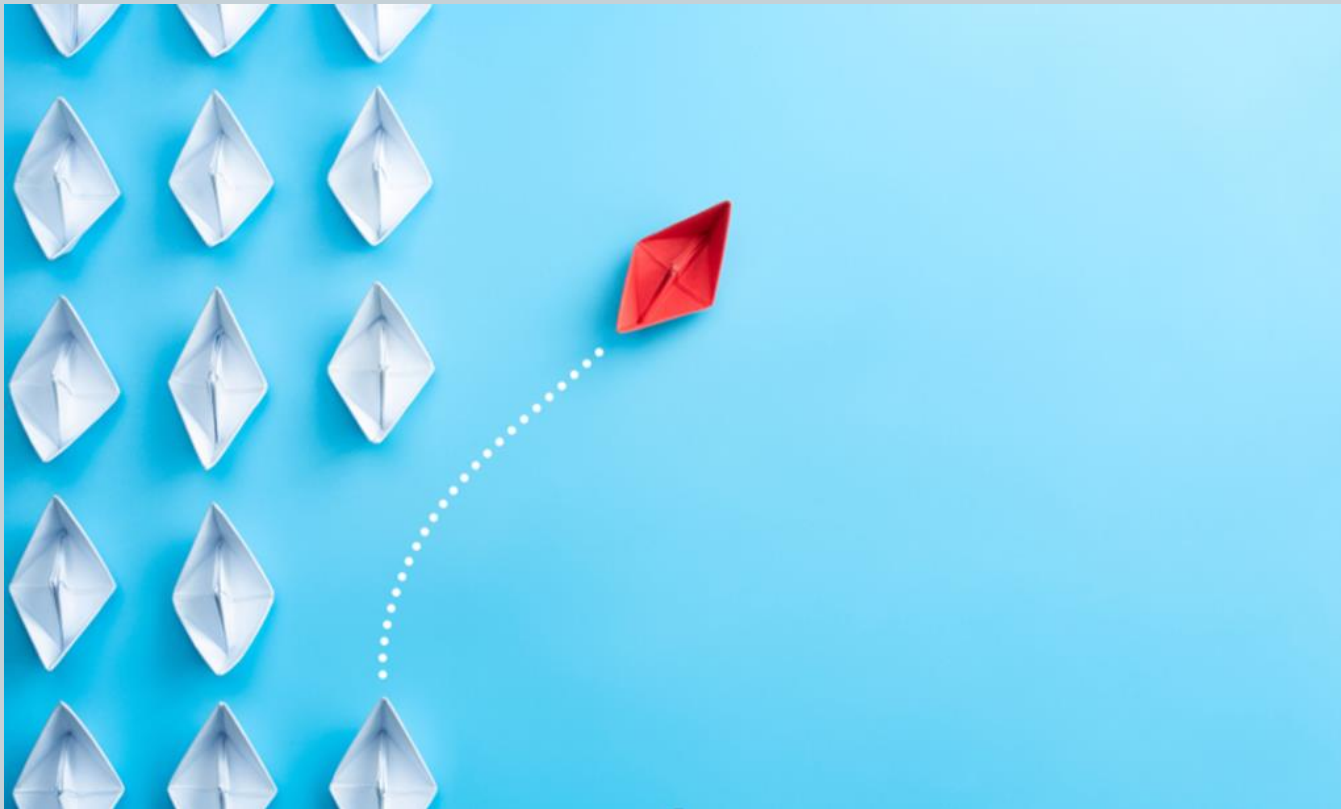
Wenn Du nun Deine Ziele gesetzt hast, geht´s in die Umsetzung. Ich empfehle Dir die Umsetzung „professionell“ anzugehen. Verwende Projektmanagement!

Methodisches Vorgehen:

- Projektdefinition
- Projektplanung
- Projektdurchführung
- Projektabschluss

(siehe hierzu die ausgehändigte Vorlage)

Gewohnheiten ändern



Gewohnheiten ändern



Unliebsame Gewohnheiten kann jeder ändern!
Allerdings müssen wir unser Gehirn etwas austricksen:

1. Schaffe Dir Bewusstsein warum Du etwas ändern willst
2. Identifiziere die genaue Gewohnheit samt Ursache
3. Nimm Deinem Gehirn nichts ersatzlos weg
4. Mach mit Deinem Gehirn einen „deal“ und gib ihm etwas anderes als „Ersatz“ für die abzulegende Gewohnheit. Dieser sollte immer auf der selben Ebene wie die alte Gewohnheit liegen.

Ändere niemals mehrere Gewohnheiten auf einmal!