

COACH\_RAIMO  
FITNESS & VITALCOACH

DEINE GEDANKEN FORMEN DEINE REALITÄT  
UND MIT SPORT & ERNÄHRUNG  
WIRST DU DANN DEINE  
PERSÖNLICHE TRAUMFIGUR, VITALITÄT UND  
GESUNDHEIT ERREICHEN.

**"VERÄNDERUNG BEGINNT IM KOPF"**

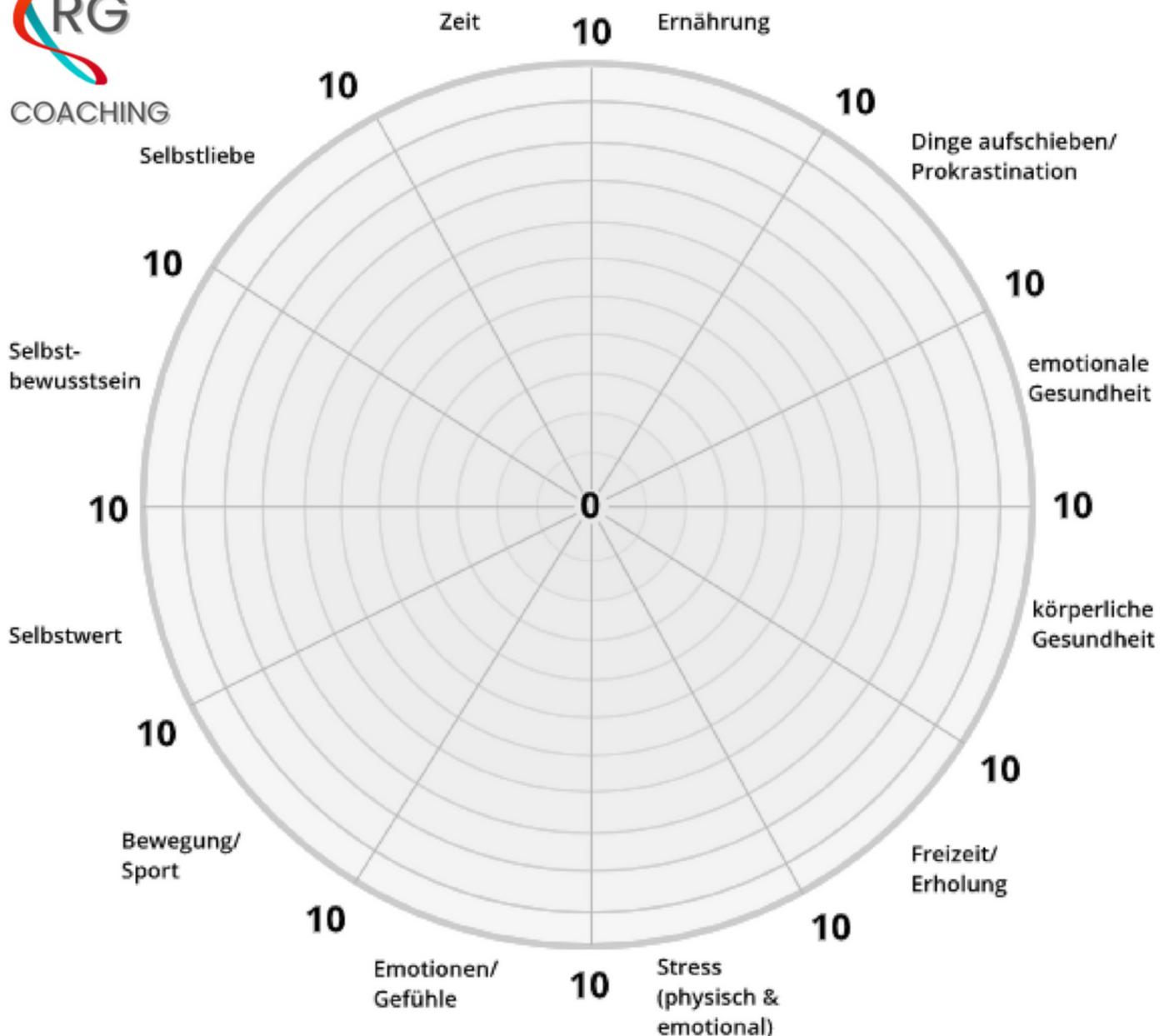


**"SCHENKE DEINEM KÖRPER DIE KRAFT,  
DIE DU IN DIR FÜHLST. LASS NICHT ZU,  
DASS ZWEIFEL DICH BREMSEN,  
SONDERN LASS DIE  
ENTSCHLOSSENHEIT DEIN TREIBSTOFF  
SEIN!"**

# Rad deines Lebens



COACHING



Damit unser Coaching für Dich auch zu Deinem **gewünschten Ziel führt** und ich mich auch individuell auf Dich einstellen kann, benötige ich auch einige Informationen von Dir? Bitte beantworte mir die Fragen **gewissenhaft** und sei **ganz ehrlich** zu Dir selbst. Bitte beurteile aus Deinem Gefühl heraus in dem Rad des Lebens deinen aktuellen Zufriedenheitsgrad von 0 - 10.

Dabei ist 0 der niedrigste und 10 der höchste Zufriedenheitsgrad.  
Verbinde anschließend die Kreuze, sodass eine Art zweiter Innenkreis entsteht.

## EIN GLASKLARES ZIEL DEFINIEREN



*Nur wenn Du Dein Ziel auch wirklich kennst,  
wirst auch dort ankommen...*

*Oder steigst Du in ein Taxi und sagst zum  
Fahrer : "...ich möchte irgendwo hin..."*



**OHNE ZIEL  
GIBT ES KEIN ANKOMMEN IM LEBEN!**

Notiere Dir bitte dein Ziel.

Nutze bitte die 10 goldenen Regeln zur Zielformulierung

Ziel	Motivation	Nutzen

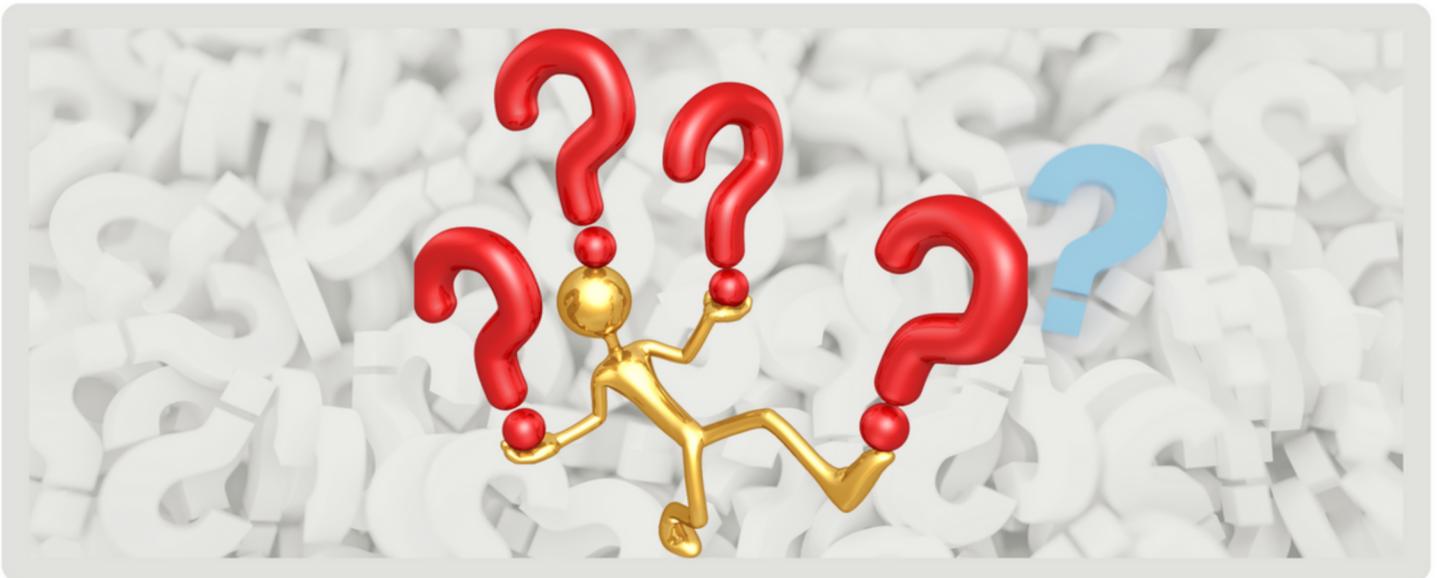
# DIE 10 GOLDENEN REGELN

## - DER RICHTIGEN ZIELFORMULIERUNG -

1. Ziele sind in der ersten Person formuliert - "Ich" Bei Deinen Zielen kommt es auf Dich an!
2. Das Ziel ist positiv formuliert. Schreibe auf, was Du zu erreichen wünschst. Verwende stets positive Formulierungen und vermeide Wörter wie "nicht", "kein", weniger usw. in Deiner Zielformulierung.
3. Formuliere Dein Ziel präzise und bring es so kurz und knapp wie möglich auf den Punkt.
4. Formuliere Dein Ziel in der Gegenwart, "beschreibe" das, was ab sofort für Dich war sein wird.
5. Deine Ziele befinden sich in Harmonie zueinander. Sie sind aufeinander abgestimmt und sind so formuliert, dass sie sich gegenseitig unterstützen und bestärken.
6. Dein Ziel ist für Dich herausfordernd. Erst wenn ein Ziel Dich herausfordert, Dich inspiriert und Dein Verlangen entfacht, wirst Du die nötige Motivation und genug Durchhaltevermögen entwickeln, um dieses Ziel zu erreichen.
7. Stelle sicher, dass Dein Ziel messbar ist. Nur wenn ein Ziel messbar ist, kannst Du es überprüfen und Kontrolle halten, ob Du dem gewünschten Ergebnis mit Deinen Aktivitäten näher kommst. Prüfe woran Du für Dich erkennen kannst, dass Du Dein Ziel erreicht hast oder dass Du Fortschritte auf dem Weg zu Deinem Ziel machst.
8. Du brauchst sowohl kurzfristige als auch langfristige Ziele.
9. Lege für alle messbaren Ziele einen Zeitpunkt fest, bis wann Du Dein Ziel erreicht haben willst.- Mit einem genauen Zeitpunkt, liegt Dein Ziel in einer von Dir bestimmten Zukunft.
10. Du bist in der Lage, die Kontrolle zu übernehmen. Alle Aktivitäten und Unternehmungen, die Dich Deinem Ziel näher bringen, werden durch Dich ausgelöst. Dein Erfolg ist nur von Dir abhängig.

## WAS IST DEIN GROSSES WARUM?

*Überlege und notiere Dir Dein großes Warum. Dein Warum sollte für dich Dein Antrieb sein um mit Freude, Lust und Disziplin auf Dein großes Ziel zuzugehen und um auch gerne ins handeln zu kommen!*



"Mein leuchtendes Warum"

---

---

---

---

