

# ARBEITSBLATT 3

## ZIELE SETZEN

Um deine langfristigen Ziele festzulegen, ist es wichtig, dass du dich in einem entspannten und meditativen Geisteszustand befindest. Ziele sollten nicht auf Ängsten gründen, sondern einem weiseren Teil deines Selbst entspringen, der erkennt, was zu dir gehört und deinen Fähigkeiten, Begabungen, Neigungen und Wünschen entspricht. Wenn du in einem solchen Geisteszustand bist, schließe deine Augen und stelle dir Folgendes vor:

### SCHRITT 1: LANGFRISTIGE ZIELE

Stelle dir vor, du wärst vier Jahre in die Zukunft gereist.

Du spielst gerade ein Konzert. Während der letzten Jahre hast du deine Spieltechnik und dein Selbstvertrauen enorm weiterentwickelt. Dieses ist das optimale Szenario, und du spielst wundervoll. Erlaube deiner Imagination, dieses Szenario näher zu erkunden.

Nimm jedes Detail wahr: die Umgebung, wie du dich fühlst, wie du klingst, was du spielst, mit wem du spielst, die Reaktionen des Publikums...

Mache dir bewusst: dies ist dein optimales Szenario. Du spielst auf der Höhe deines persönlichen Potenzials. Du erlebst, wie es ist, aus dir selbst heraus zu spielen – authentisch und brillant.

Nimm dir einige Minuten Zeit, diese Erfahrung auf dich wirken zu lassen. Wenn sich Zweifel melden, ignoriere sie bis zum Ende dieser Übung.

Komm langsam wieder zurück in die Gegenwart und in diesen Raum. Schreibe so detailliert wie möglich auf, was du erfahren hast.

### SCHRITT 2: MITTELFRISTIGE ZIELE

1. Um deine mittelfristigen Ziele (etwa für die kommenden sechs bis zwölf Monate) festzulegen, erinnere dich an das Bild oder Szenario, das dein langfristiges Ziel darstellt. Behalte dieses Bild oder Szenario im Auge und frage dich, was du tun kannst, um dich deinem langfristigen Ziel näherzubringen.
2. Zeichne eine Zeitleiste für die nächsten sechs oder zwölf Monate. Markiere auf ihr alle wichtigen Termine und Events.
3. Definiere und dokumentiere deine konkreten Ziele für jeden Termin und jedes Event – nutze dabei die »SMART«-Kriterien (siehe unten).

### SCHRITT 3: KURZFRISTIGE ZIELE

Schreibe deine Ziele für den nächsten Auftritt oder die nächste Unterrichtsstunde auf. Nutze hierfür die »SMART«-Kriterien (siehe unten).

Entwickle auf der Grundlage deiner mittel- und kurzfristigen Ziele eine persönliche Übestrategie.

### SMARTE ZIELE

#### SMARTe Ziele sind:

- **S** pecific      spezifisch, klar und detailliert
- **M** eaningful    bedeutungsvoll, für dich persönlich relevant und wichtig
- **A** chievable    erreichbar, auf deinen aktuellen Fähigkeiten aufbauend
- **R** ealistic      durchführbar im Hinblick auf die gegebenen Rahmenbedingungen
- **T** ime-based    zeitlich festgelegt, du entscheidest, bis wann du das Ziel erreichen willst