

Shawn Lee Hartmann

Erreiche Deine Ziele
im digitalen Zeitalter



Das eBook - Die Übungen inklusive ***Video-Links**

Shawn Lee Hartmann
Erreiche Deine Ziele
im digitalen Zeitalter

* Stelle bitte sicher, dass Du auf diesem [Endgerät WLAN](#) hast und drücke bitte die [Hyperlinks](#) um die jeweiligen Übungsvideos als Unterstützung anzuschauen. Diese sind hier in Grün unterstrichen und als „Hyperlinks“ leicht zu erkennen.

Übung 1: Erstelle für Dein Selbstentfaltungsprogramm [offline](#) oder [online](#) auf der [Cloud](#) ein [virtuelles](#) Büro in Form eines [digitales](#) Ordners auf deinem bevorzugten [Endgerät](#) (z.B. Smartphone, Laptop etc.) Speichere diese Ordner einfach als „**EDZ Office**“ oder nenne sie anders, je nachdem, was Dich positiv stimmt, wenn Du sie liest, z.B. als „**Ich erreiche lächelnd meine Ziele.**“

Übung	1
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 2: Erstelle in Deinem **EDZ-Office** - Ordner vier weitere Unterordner, jeweils einen mit den folgenden Ordnernamen: "**Meine erreichten Ziele**", "**Meine Auktionslisten**", "**Meine angestrebten Ziele**" und „**Meine EDZ Archiv**“.

Übung	2
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 3: Öffne eine schreibfähige Datei (z.B. Word-Datei) und schreibe eine Liste von zehn Dingen auf, die Du Dir wünschst. Speichere diese Datei als „**Meine Wunschliste**“ in Deinem „**Meine angestrebten Ziele**“- Ordner ab.

Übung	3
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 4: Stelle die Wünsche in Deine "**Meine Wunschliste**" in der Reihenfolge ihres Schwierigkeitsgrades auf, sodass der sicherste und leichteste Punkt die Liste anführt. Ändere dann die Überschrift in "**Meine Zielsetzungsliste**" und speichere sie dann ebenfalls als "**Meine Zielsetzungsliste**" in Deinem „**Meine angestrebten Ziele**" – Ordner.

Übung	4
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 5: Falls Du mehr als 10 Ziele hast, dann erstelle eine neue Datei und übertrage dort per [copy, delete and paste](#) alle Punkte, die es derzeit noch nicht auf Deine „**Meine Zielsetzungsliste**“ bzw. in Deine **Top 10** geschafft haben und speichere diese Datei als „**Meine weiteren Wünsche**“ ebenfalls in Deinem „**Meine angestrebten Ziele**" – Ordner.

Übung	5
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 6: Wenn Du nach einiger Zeit feststellst, dass ein bestimmtes Ziel Dir nicht länger erstrebenswert erscheint, dann lösche es von Deiner „**Meine Zielsetzungsliste**“.

Übung	6
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 7: Füge anstelle der gelöschten oder erreichten Ziele neue Ziele in Deine „Meine Zielsetzungsliste“ aus der „**Meine weiteren Wünsche**“-Datei hinzu.

Übung	7
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 8: Sei dankbar für jeden kleinsten Erfolg, den Du wahrnimmst, und lasse Dich von Deinen Fortschritten sowie von jedem Ziel, das Du ganz sicher sehr bald erreichen wirst, motivieren. Erstelle als Erinnerungshilfe, zwei neue Dateien mit den Dateinamen „**Meine erreichten Vorziele**“ und „**Meine erledigten Aufgaben**“ und speichere beide Dateien in Deinem „**Meine erreichten Ziele**“ – Ordner. In die beiden Dateien trägst Du all die Fortschritte, je nachdem, ob sie eine „**erledigte Aufgabe**“ oder ein „**erreichtes Vorziel**“ beschreiben, in die dafür vorgesehenen Dateien ein.

Übung	8
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 9: Verwandle den ersten Wunsch aus Deiner „**Meine Zielsetzungsliste**“ in ein Ziel, indem Du diesen Wunsch sowohl offline als auch online evaluierst, um dann mit den von Dir gesammelten Dateien (Infos, Pics, Hyperlinks etc.) eine detaillierte **Zielkarte** zu erstellen. Öffne hierfür eine neue Datei und speichere sie zunächst als „**Meine 1. Zielkarte**“ in Deinem „**Meine angestrebten Ziele**“ – Ordner.

Übung	9
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 10: Sobald Du während Deiner Recherche, Ideen und Eingebungen bekommst, kreierte eine weitere Liste, schreibe dort alles auf. und speichere diese Datei als „**Meine Eingebungsliste**“ ebenfalls in Deinem „**Meine angestrebten Ziele**“ – Ordner.

Übung	10
Begonnen am	

Vollendungstermin	
-------------------	--

Übung 11: Lese Deine „**Meine 1. Zielkarte**“ dreimal täglich, wenn möglich laut, durch.

Übung	11
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 12: Denke an Deine „**Meine 1. Zielkarte**“, wenn Du Zeit dazu hast. Denke klar: Sprich den Gedanken klar aus oder stelle ihn Dir vor, je nachdem, was Du besser kannst. Interessiere Dich dafür, denke gerne daran.

Übung	12
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 13: Gehe Deine „**Meine 1. Zielkarte**“ täglich durch, bearbeite und verbessere sie durch die notwendigen Korrekturen/Zusätze und füge alle verwendbaren Ideen aus Deiner „**Meine Eingabungsliste**“ ein. Speichere stets eine aktuelle Version und mache sie für Dich immer verfügbar.

Übung	13
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 14: Erstelle ein **Memo** für Dein erstes Ziel und ersetze die Überschrift und den Dateinamen Deiner **1. Zielkarte** mit dem **Memo**. Erstelle dann einen neuen Unterordner mit dem Ordnernamen „**Meine Zielkarten**“ und speichere dort Deine „1. Zielkarte mit dem neuen Dateinamen.

Übung	14
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 15: Gewöhne es Dir an, jeden kleinsten Erfolg wahrzunehmen. Speichere all Deine erreichten Vorziele (auch Zwischenziele genannt) in Deiner „**Meine erreichten Vorziele**“ – Datei, sobald Du sie erreicht hast. Sobald Du gänzlich Dein erstes Ziel erreicht hast, verschiebst Du dann Deine „**1. Zielkarte**“, von Deinem „**Meine Zielkarten**“ - Ordner in Deinen „**Meine erreichten Ziele**“ - Ordner. Diese Übung wiederholst Du dann selbstverständlich auch bei Deinen anderen Zielen, sobald Du sie erreicht hast.

Übung	15
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 16: Erstelle eine ebenso detaillierte und personalisierte Zielkarte für **Deinen 2.Wunsch**, so wie Du es auch bei Deinem ersten Wunsch gemacht hast, und speichere sie ebenfalls in Deinem **“Meine Zielkarten”**-Ordner.

Übung	16
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 17: Erstelle einen [Online-Kalender](#) auf Deinem bevorzugten Endgerät, falls Du noch keinen hast.

Übung	17
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 18: Erstelle auf Deinem [Online-Kalender](#) jeden Tag jeweils früh, mittags und abends eine „Erinnerung“ mit einem der hier aufgelisteten Zitate. Fange von Neuem an, sobald Du alle Zitate bereits einmal gelesen hast. Lerne so mit Leichtigkeit die Zitate auswendig.

Übung	18
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 19: Achte einmal eine Stunde lang auf das, was Du sagst, besonders dann, wenn Du Dich entspannt in angenehmer Umgebung befindest. Prüfe jede negative, destruktive Äußerung noch einmal, bevor Du sie aussprichst. Ist sie aber einmal gesagt, dann lass Dir unbedingt eine positive Äußerung einfallen, die besser am Platz gewesen wäre.

Übung	19
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 20: Drücke Deine **2. Zielkarte** ebenso wie die erste in konzentrierter, konstruktiver Form aus. Wende für deren **Memo** die **Technik TSU** gemäß den [Übungen](#) 11, 12 und 13, also **lesen, denken** und **aktualisieren** (verbessern und speichern) an.

Übung	20
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 21: Überarbeite Deine **Zielsetzungsliste** noch einmal, um festzustellen, ob sich irgendeines Deiner Ziele geändert hat oder vielleicht sogar gelöscht werden kann. Wenn eines oder zwei von der Liste gelöscht werden, füge neue Ziele ein, damit Deine **Top 10-Liste** vollständig bleibt. Ob mit oder ohne Änderungen, aktualisiere Deine **Zielsetzungsliste**, bevor Du Dich Deinem dritten Ziel zuwendest.

Übung	21
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 22: Drücke Deine **3. Zielkarte** ebenso wie die erste in konzentrierter, konstruktiver Form aus. Wende für deren **Memo** die **Technik TSU** gemäß den **Übungen** 11, 12 und 13, also **lesen, denken** und **aktualisieren** (verbessern und speichern) an.

Übung	22
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 23: Übertrage (copy, delete and paste) auf Deine **1. und 2. Zielkarte** (sofern Du sie noch nicht erreicht hast) unter der **Zielbeschreibung** alle zu diesem Ziel dazugehörigen Ideen. Fahre fort, bis Du für alle **10 Ziele, jeweils eine Zielkarte** mit einer detaillierten Zielbeschreibung und den dazugehörigen Ideen fertiggestellt hast.

Übung	23
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 24: Suche offline oder online nach **weiteren Bildern und Videos**, die Deine Wünsche von verschiedenen Seiten beleuchten und speichere diese in den **jeweiligen Zielkarten**.

Übung	24
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 25: Lasse Dich visuell inspirieren und erstelle einen „**Aktionsplan**“, aus dem hervorgeht, wie Deine beabsichtigten Aktionen allen oder einigen Deiner zehn grundlegenden Motiven (gemäß Kapitel 12) gerecht werden können und speichere diese Datei unter dem Namen „**Mein Aktionsplan**“ in Deinem „**Meine angestrebten Ziele**“-Ordner.

Übung	25
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 26: Erstelle Dir, Deinen persönlichen „**Motivationspruch**“ und mache Dir vor jeder wichtigen Handlung Mut, indem Du ihn im Stillen wiederholst (oder laut, wenn Du kannst).

Übung	26
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 27: Erstelle Dir eine „**Erledigungsliste**“, nutze sie täglich und speichere sie in Deinem „**Meine Aktionslisten**“- Ordner. Übertrage nach und nach, immer wieder neue Aktionen aus Deinem „**Mein Aktionsplan**“ in Deine „**Meine Erledigungsliste**“, sobald Du die Aktionen zuvor erledigt bzw. erfüllt hast.

Übung	27
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 28: Wende die **TSU**, nach und nach auf **alle 10 Ziele** an, indem Du die **Übungen** 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 und 15 auf sie anwendest.

Übung	28
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 29: Erstelle eine neue Liste Deiner erzielten Resultate und speichere diese Datei als „**Meine erreichten Vorziele**“ in Deinem „**Meine erreichten Ziele**“ - Ordner.

Übung	29
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 30: Erstelle ein **Damos („Dauerhaftigkeitsmemo“)** für das erreichte Ziel, das Du Dir bewahren willst und **ersetze die Überschrift und den Dateinamen** der für dieses Ziel erstellten **Zielkarte** durch das **Damos**. Lies Dein „Dauerhaftigkeitsmemo“ täglich durch, bis Du es wirklich verinnerlicht hast.

Übung	30
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 31: Übertrage aus Deiner „**Meine Erledigungsliste**“ am Anfang jeder Woche für jeden Tag einige Aufgaben auf Deinen [Online-Kalender](#). Erstelle Dir außerdem einen realistischen Jahresplan für die nächsten 12 Monate, an denen die verschiedenen „**Vorziele**“ aus Deinem „**Mein Aktionsplan**“, erreicht sein müssen.

Übung	31
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 32: Finde für Dich das passende Vorbild oder kreierte Deinen eigenen „**Idol-Avatar**“ (also eine fiktive, für Dich perfekte Version von Dir selbst). . Erstelle hierfür eine Datei und nimm als Überschrift Deinen „echten“ Namen oder Deinen „Nick-name“, also den Namen, den Du gern gehabt hättest oder den Du für Dein Facebook, Instagram, Twitter etc. verwendest. Das bleibt Dir überlassen, ist ja schließlich Dein Idol-Avatar. Speichere sie als Deine „**Idol-Avatarkarte**“ in Deinem „**Meine Aktionslisten**“ – Ordner und verschiebe sie dann in Deinen „**Meine erreichten Ziele**“ – Ordner, sobald Du Dich so verhältst wie Dein Vorbild bzw. Idol-Avatar.

Übung	32
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 33: Erstelle eine Datei und nimm als Überschrift und Dateinamen „**Meine Selbstanalyse**“, „copy/paste“ und beantworte folgende Fragen:

- Was, glaubst Du, sind die wichtigsten Voraussetzungen für Glück?
 - -
 - -
 - -

- Was, glaubst Du, sind die am häufigsten verfolgten Ziele und Bestrebungen Deiner Freunde und Bekannten?
 - -
 - -
 - -

- Was, glaubst Du, sind die häufigsten Gründe für Kummer und Sorgen bei Deinen Freunden und Bekannten?
 - -
 - -
 - -

- Welche Dinge magst Du im Tagestrott am wenigsten?
 - -

- -
- -
- Beschreibe kurz den glücklichsten Menschen, den Du kennst. (Gib Geschlecht und Alter sowie den vermuteten Grund für dieses Glück an.)
- Beschreibe ebenso den unglücklichsten Menschen, den Du kennst. (Gib Geschlecht und Alter sowie den vermuteten Grund für dieses Glück an.)

Speichere die Selbstanalyse zunächst in Deinem „**Meine angestrebten Ziele**“ – Ordner und verschiebe sie dann in Deinen „**Meine erreichten Ziele**“ - Ordner, sobald Du mit Deiner „Selbstanalyse“ fertig bist.

Übung	33
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 34: Schreibe den Namen von jemandem auf, den Du bald treffen wirst. Bereite Dich auf das Treffen vor, indem Du drei angenehme, konstruktive Bemerkungen niederschreibst, die Du machen wirst. Keine Allgemeinheiten, sondern tatsächlich etwas, was in Beziehung zu der betreffenden Person steht. Suche bei Deiner Zusammenkunft nach einer Gelegenheit, die Bemerkungen zu machen, die Du vorgesehen hast. Öffne hierfür eine neue Datei und speichere sie als Deine „**Komplimentekarte**“ in Deinem „**Meine Aktionslisten**“ – Ordner. Wiederhole die Übung so oft, bis die neue Sprachgewohnheit fest in Dir verankert ist und verschiebe sie dann in Deinen „**Meine erreichten Ziele**“ – Ordner.

Übung	34
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 35: Visualisiere und schreibe dann eine Situation nieder, in der Du überzeugender und fröhlicher wirken willst (z.B. im Gespräch mit dem Chef; beim Treffen mit angeheirateten Verwandten; im Umgang mit Kunden etc.). Bereite Dich auf diese Situation vor, indem Du Dir drei Dinge vorstellst und niederschreibst, die Du tun wirst, um die Rolle der Ruhe, Überzeugung und Fröhlichkeit zu spielen. Denke andauernd daran, wie Du diese Dinge tun wirst. Visualisiere vor Deinem geistigen Auge, wie Du sie tun wirst. Wenn die Gelegenheit kommt, suche nach einer Möglichkeit, sie so zu tun, wie Du sie geplant hast. Öffne hierfür eine neue Datei und speichere sie als Deine „**Ereigniskarte**“ in Deinem „**Meine Aktionslisten**“ – Ordner. Wiederhole die Übung so oft wie nötig in verschiedenen Situationen,

bis die neue Gewohnheit automatisch auf all Deine Lebensgewohnheiten übergeht und verschiebe sie dann in Deinen „**Meine erreichten Ziele**“ – Ordner.

Übung	35
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 36: Schreibe den Namen von jemandem auf, bei dem Du das Gefühl hast, Deine Beziehung zu dieser Person verbessern zu müssen. Schreibe dann drei gute Eigenschaften dieser Person auf. Sobald sich die Möglichkeit bietet, erwähne diese Eigenschaften über die betreffende Person während eines Gesprächs. Öffne hierfür eine neue Datei und speichere sie als Deine „**Beziehungskarte**“ in Deinem „**Meine Aktionslisten**“ – Ordner. Wiederhole die Übung so oft wie nötig, bis Du allen gegenüber, die Du kennst, ein großzügiges, tolerantes Verhalten angenommen hast und verschiebe sie dann in Deinen „**Meine erreichten Ziele**“-Ordner.

Übung	36
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 37: Suche Dir ein Thema, über das Du Dir schon mal Sorgen gemacht hast. Wende die oben erwähnte Technik darauf an. Setze sie ein, bis Deine Sorgen über das betreffende Thema abgeklungen sind. Öffne hierfür eine neue Datei und speichere sie als Deine „**Sorgloskarte**“ in Deinem „**Meine Aktionslisten**“ – Ordner. Wiederhole die Übung so oft wie nötig, bis Du die Gewohnheit, Dir Sorgen zu machen, abgelegt hast und verschiebe sie dann in Deinen „**Meine erreichten Ziele**“ – Ordner.

Übung	37
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 38: Schreibe den Ursprung aller depressiven Gedanken auf, die Dich belasten. Verweile immer nur bei einem Problem, und versuche, es an der Wurzel zu eliminieren. Streiche jeden Punkt von Deiner Liste, sobald Du ihn losgeworden bist. Wenn Dir trotzdem noch depressive Gedanken in den Kopf kommen, dann wende die oben erwähnten Methoden an, um sie wieder loszuwerden. Öffne hierfür eine neue Datei und speichere die Datei als „**Mutkarte**“ in dem „**Meine Aktionslisten**“ – Ordner. Wiederhole die Übung so oft wie nötig, bis Du die Gewohnheit, Dich selbst durch depressive Gedanken zu entmutigen, abgelegt hast und verschiebe sie dann in Deinen „**Meine erreichten Ziele**“-Ordner.

Übung	38
-------	----

Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 39: Setze Dir als eines Deiner Ziele, ein positives und ausgeglichenes Wesen zu erlangen. Wende die Dir bekannten Techniken an, um darauf hinzuarbeiten. In der Regel hast Du Dein Ziel erreicht, sobald Du die Übungen 32 bis 38 und schließlich die Übungen 40 bis 43 vollendet hast.

Übung	39
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 40: Mache Dir eine Liste der Menschen, die Du beneidest. Wende die oben beschriebenen Methoden an und, indem Du über Deine Neidgefühle hinwegkommst, lösche die Namen von der Liste nach und nach, bis keiner mehr auf der Liste steht. Öffne hierfür eine neue Datei und speichere die Datei als „**Neidfrei**“ in Deinem „**Meine Aktionslisten**“ – Ordner. Mache die Übung, bis Du alle Namen aus der Liste gelöscht hast und verschiebe dann Deine leere „**Neidfreikarte**“ in Deinen „**Meine erreichten Ziele**“ – Ordner.

Übung	40
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 41: Mache Dir eine Liste der Menschen, denen gegenüber Du Hass und Rachegefühle hegst. Wende auf eine Person nach der anderen die oben erwähnten Methoden an. Sobald Du die negativen Empfindungen gegenüber einer Person überwunden hast, lösche diesen Namen von der Liste, bis keiner mehr auf der Liste steht. Öffne hierfür eine neue Datei und speichere die Datei als „**Hassfreikarte**“ in Deinem „**Meine Aktionslisten**“ – Ordner. Mache die Übung, bis Du alle Namen aus der Liste gelöscht hast und verschiebe dann Deine leere „**Hassfrei**“-Karte in Deinen „**Meine erreichten Ziele**“ – Ordner.

Übung	41
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 42: Schreibe auf eine neue Datei eine Liste der Gründe und Vorfälle auf, deretwegen Du Gewissensbisse hast.

- a. **Wenn Du einen Drucker hast**, dann drucke diese aus. Schneide das ausgedruckte Blatt/Blätter so, dass auf ein Stück Papier, jeweils nur ein Grund oder Vorfall niedergeschrieben ist. Nimm Dir pro Woche ein Blatt vor, wende die oben erwähnten Methoden an, und verbrenne das betreffende Stück Papier. Fahre so fort, bis alle Blätter verbrannt sind.

- b. **Wenn Du keinen Drucker hast**, dann speichere die Datei als „**Reuefreikarte**“ in Deinem „**Meine Aktionslisten**“ – Ordner. Nimm Dir pro Woche einen Grund/Vorfall vor, wende die oben erwähnten Methoden an, bis Du alle Gründe und Vorfälle aus der Liste gelöscht hast und verschiebe dann Deine leere „**Reuefreikarte**“ in Deinen „**Meine erreichten Ziele**“ – Ordner.

Übung	42
Begonnen am	
Vollendungstermin	

Übung 43: Erstelle Dein persönliches Dankbarkeitsritual und nimm Dir die Zeit, es regelmäßig zu praktizieren.

Übung	43
Begonnen am	
Vollendungstermin	