

Ziele erreichen im Sport

Heute kannst du einmal ganz genau gucken, welche sportlichen Ziele du hast. Dafür ist es immer sinnvoll, diese auch aufzuschreiben. So kannst du deine Ziele bewusster angehen und genau gucken, woran du arbeiten möchtest.

Ziele helfen dir dabei, in unterschiedlichen Bereichen Schritt für Schritt eine Verbesserung oder Veränderung zu erzielen. Sie erinnern dich daran, aktiv etwas für das Erreichen deines Ziels zu unternehmen.

Gucke dir einmal die Kategorien auf der nächsten Seite an und notiere dir einmal in Stichpunkten, welche Ziele dir spontan für dich in den einzelnen Bereichen einfallen.

Dies könnte zum Beispiel so aussehen:

- Mannschaft:** - Wir werden Meister.
- Individualziel:** - Ich bin durchsetzungsstärker im Zweikampf.
- Athletik:** - Ich steigere meine Sprungkraft.

Nun bist du dran! Sammele einmal alles, was dir gerade einfällt.

Deine Ziele

Mannschaft	➤ _____ ➤ _____
Individualziel	➤ _____ ➤ _____
Rolle im Team	➤ _____ ➤ _____
Athletik	➤ _____ ➤ _____
Gesundheit	➤ _____ ➤ _____
Regeneration	➤ _____ ➤ _____
Zukunft (in 5 Jahren)	➤ _____ ➤ _____

Warum ist das dein Ziel?

Überlege dir nun, mit welchem Ziel du dich als erstes beschäftigen möchtest. In welchem Bereich möchtest du einen **Schwerpunkt** legen?

Schreibe dein Ziel hier noch einmal möglichst genau auf:

Jetzt kannst du noch einmal für dich klären, **warum dir dieses Ziel so wichtig ist**. Formuliere **fünf Gründe** dafür!

Ich möchte an dem Ziel arbeiten, weil

1.

2.

3.

4.

5.

Meine Wunschvorstellung

Stelle dir nun vor, dass du **dein Ziel erreicht** hast. Versuche einmal **möglichst genau zu beschreiben**, wie es dir dann geht, wie du dich fühlst und was sich verändert hat.

Versuche dir dies immer wieder vor Augen zu rufen, wenn du an dir zweifelst oder wenn dir etwas auf dem Weg zu deinem Ziel nicht gelingt. Je genauer du dir dein Ziel vorstellen kannst, desto leichter ist es umzusetzen.

Mein konkretes Ziel

Um jetzt Schritt für Schritt zu deinem Ziel zu gelangen, beantworte einmal die folgenden Fragen für **DEIN** Ziel:

Was ist ganz genau dein Ziel?

Woran erkennst du, dass du dein Ziel erreicht hast?

Was ist so großartig daran, wenn du es erreicht hast?

Bis wann möchtest du dein Ziel umgesetzt haben?

Der Weg zum Ziel

Wo stehe ich jetzt: _____

1. Zwischenziel: _____

2. Zwischenziel: _____

3. Zwischenziel: _____

4. Zwischenziel: _____

5. Zwischenziel: _____

Ziel: _____

Meine Stolpersteine

Auf dem Weg zum Ziel liegen mit Sicherheit auch bei dir einige Stolpersteine herum. Überlege einmal, was dich davon abhalten könnte dein Ziel zu erreichen?

Welche Lösungsmöglichkeiten hast du für diese Probleme?

Problem	Lösung

Neue Gewohnheiten etablieren

Auf dem Weg zum Ziel können uns kleine Gewohnheiten sehr unterstützen. Diese Gewohnheiten können uns bei unseren Zielen und unseren Zwischenzielen unterstützen. Wenn wir jeden Tag einen kleinen Schritt zu unserem Ziel gehen, haben wir in einem Monat ca. 30 Schritte getan - in einem Jahr sogar 365.

Schau dir einmal die folgenden Beispiele von **Gewohnheiten** an:

- *Ich mache jeden Tag zehn Minuten Athletiktraining.*
- *Ich esse jeden Tag zwei Portionen Obst und Gemüse.*
- *Ich lese mir täglich mein Ziel durch.*
- *Ich nutze jeden Tag meine Blackroll.*
- *Ich gehe jeden Abend um 21 Uhr ins Bett.*

Überlege dir nun drei Gewohnheiten, die du **in deinen Alltag etablieren** möchtest, die dich bei deinem Ziel unterstützen.

1. _____
2. _____
3. _____

Lass dich auf deinem Weg zum Ziel **nicht von kurzfristigen Dingen ablenken**. Gehe deinem Ziel **Schritt für Schritt entgegen**. Erinnerung dich immer wieder daran, wie gut du dich fühlst, wenn du es erreicht hast!

Mit welcher Sache kannst du **direkt starten** und sie **schon heute umsetzen**?
