M4 – Mindset

SMARTI ™

Die bekannte SMART-Methode[1] zur Erreichung von Zielen:

S …. spezifisch	genau definiert (wer, was, wann, wo, wie, …)
M … messbar	im Sinne von kontrollierbar, in genauen Zahlen (z. B. €), mit genauem Datum…
A … akzeptiert und attraktiv	ist mein Ziel für mich attraktiv und kann ich mich damit identifizieren?
R … realistisch	habe ich die körperlichen und geistigen Voraussetzungen für dieses gesetzte Ziel?
T … terminiert	Etappenziele und Endziel mit Datum fixieren

Bemerkung: Die SMART-Methode zur Erreichung von Zielen wurde beispielsweise in Unternehmen eingesetzt, um Außendienst-Mitarbeitern realistische Vorgaben für Jahres-Umsätze vorzuschreiben.

Sie eignet sich aber nur bedingt zur Erreichung von C-Zielen.

Daher haben Waltraud Steiner und Margeaux Brandl die **SMARTI™-Methode** entwickelt.

S … Schwingung, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

M … Mindset

A … Annahme und Akzeptanz

R … Resonanz

T … Tun

I … Intuition, Inspiration

[1] Die SMART-Methode wurde vom Österreicher Peter Ferdinand Drucker (1909 – 2005) konzeptioniert.

S … Schwingung, Staunen, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen –> Je höher die Schwingung, desto mehr kommst du in Kontakt mit deinen Herzenswünschen und Herzenszielen. Je selbstbewusster du wirst, desto mehr Leichtigkeit kommt in dein Leben. Je mehr du deine Berufung lebst, desto mehr fließt es und du bist immer öfter im Flow. Das Gesetz von Ursache und Wirkung, wir säen und ernten.

M … Mindset –> Gesetz der schöpferischen Urkraft (Wie formulierst du deine Gedanken; Wie denkst du über DICH, deine wichtigsten Menschen/Beziehungen im Leben, deinen Job, deine Finanzen, deinen Herzenswunsch; Wie groß ist deine Komfortzone? Hat dein Herzenswunsch dort schon Platz?) Eine genaue Beschreibung in Wort, Gefühl und Bild unterstützt deine Zielerreichung.

A … Akzeptanz und Annahme –> Ja, das willst du wirklich, du hältst es für möglich und nimmst deinen Herzenswunsch an, du entscheidest dich JETZT für deinen Herzenswunsch (C-Ziel). Daher handelst du ab heute in diesem Sinne. Du setzt dir täglich entsprechende Handlungen (siehe auch TUN)

R … Resonanz –> du gehst mit deinem Herzenswunsch (C-Ziel) in Resonanz, d.h. du bist achtsam und erkennst die Unterstützung durch deine Intuition und die Intuition deiner Mitmenschen (Chancen erkennen, bewusst zuhören, aufs Herz hören).

T … Tun, als ob du schon dort bist –> du fühlst dich JETZT schon als der Mensch, der sein Traumleben lebt und seinen Herzenswunsch bereits JETZT erreicht hat.

I … Intuition und Inspiration –> dein ständiger Wegbegleiter in deinem Leben, du hörst nach innen und lernst deiner Intuition zu vertrauen. So kommen Leichtigkeit und der Flow in dein Leben.

Dazu ein Beispiel:

Beschreibe deine Traumpartnerschaft und stelle dir diese möglichst detailgetreu vor.

Frage dich:

Was kannst du **HEUTE** und **JETZT** denken, fühlen und tun, um zu einer liebevollen und wertschätzenden Traum-Partnerschaft beizutragen?

Beispielsweise: Vergangene Kränkungen verzeihen, Zeit zu zweit einplanen (Spaziergang, ein Ausflug, Urlaub gemeinsam planen), und vieles mehr.