

Wir alle haben Ziele im Leben, oder Dinge, die wir gerne erreichen möchten. Egal, ob Sie große oder kleine Ziele verfolgen: Das Festlegen klarer Ziele kann dazu beitragen, Änderungen in Ihrem Leben vorzunehmen. Es verleiht Ihnen ein Gefühl der Kontrolle und Orientierung. Sie können die folgenden Schritte anwenden und die letzte Seite nutzen, um sich ein Ziel zu setzen, das für Sie wichtig ist!

Denken Sie daran: Für weitere Tipps zur Festlegung Ihres Ziels können Sie außerdem das knowHAE-Modul „Konzentrieren Sie sich auf das, was Ihnen wichtig ist“ durcharbeiten.

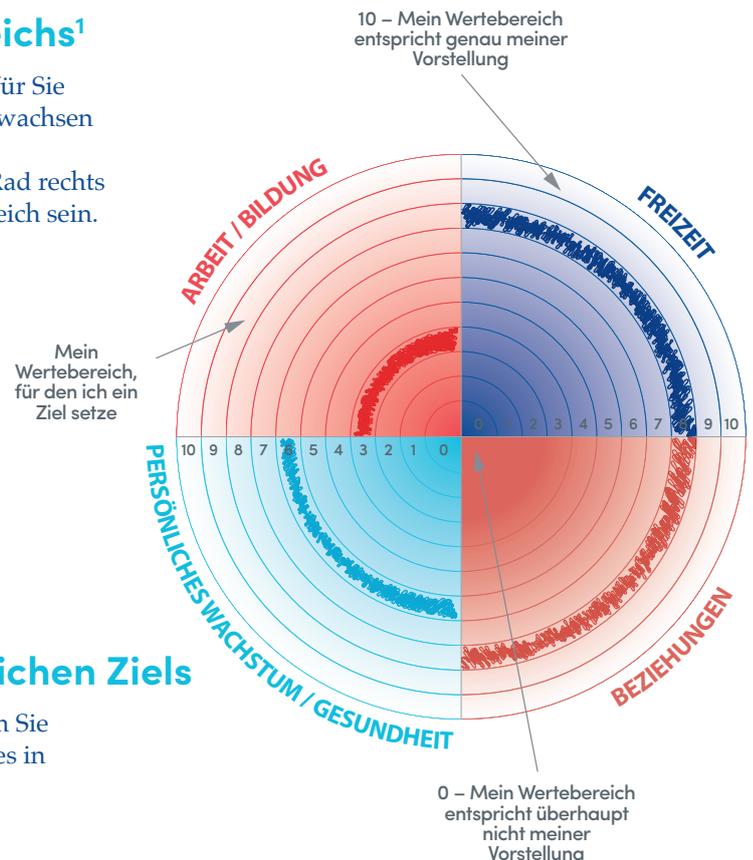
Schritt 1 Auswahl eines Wertebereichs¹

Denken Sie darüber nach, welche Bereiche in Ihrem Leben für Sie am wichtigsten sind, und wählen Sie einen aus, in dem Sie wachsen oder sich verbessern möchten.

Dabei kann es sich um einen der Bereiche handeln, die im Rad rechts angezeigt werden, es kann aber auch ein völlig anderer Bereich sein.

Wenn Sie Hilfe benötigen, um einen Bereich in Ihrem Leben auszuwählen, an dem Sie arbeiten möchten, können Sie das Werte-Rad hinzuziehen, um zu bewerten, wie Sie sich in den einzelnen Bereichen fühlen, wobei 10 Punkte am positivsten und 0 Punkte am wenigsten positiv sind.

Im Beispiel gegenüber hat die betreffende Person im Bereich „Arbeit / Bildung“ 3 Punkte angegeben. Da dies ihre niedrigste Punktzahl war, sollte sie vielleicht darüber nachdenken, in diesem Bereich ihres Lebens ein Ziel zu setzen, um eine positive Veränderung herbeizuführen.



Schritt 2 Festlegung Ihres persönlichen Ziels

Nachdem Sie einen Wertebereich ausgemacht haben, in dem Sie sich ein Ziel setzen möchten, denken Sie darüber nach, wo es in diesem Bereich ein Defizit gibt.

- Warum haben Sie diesen Bereich niedriger bewertet?
- Was möchten Sie verbessern?

Das wird Ihr „Ziel“ sein. Versuchen Sie, sich auf eine Sache zu konzentrieren, Sie können sich in Zukunft noch viele weitere Ziele setzen.

Nicht vergessen: Dieser Teil kann Personen einbeziehen, die bei kleineren Schritten und der Einhaltung von Fristen helfen können.

Schritt 3 Nachverfolgung Ihres Ziels

Überprüfen Sie regelmäßig die von Ihnen erzielten Fortschritte und decken Sie mögliche Hindernisse auf. Das kann Ihnen helfen, Ihrem Ziel kontinuierlich näher zu kommen. Durchdenken Sie diese Hindernisse, aber überlegen Sie sich vor allem, wie Sie diese überwinden können.

Der letzte Schritt

Zu guter Letzt kann es hilfreich sein, sich selbst mit etwas zu belohnen, um die Motivation, das Ziel tatsächlich umzusetzen, aufrechtzuerhalten.

Halten Sie sich diese Belohnung vor Augen, damit Sie motiviert bleiben!

Fahren Sie fort, Ihr Ziel umzusetzen ...

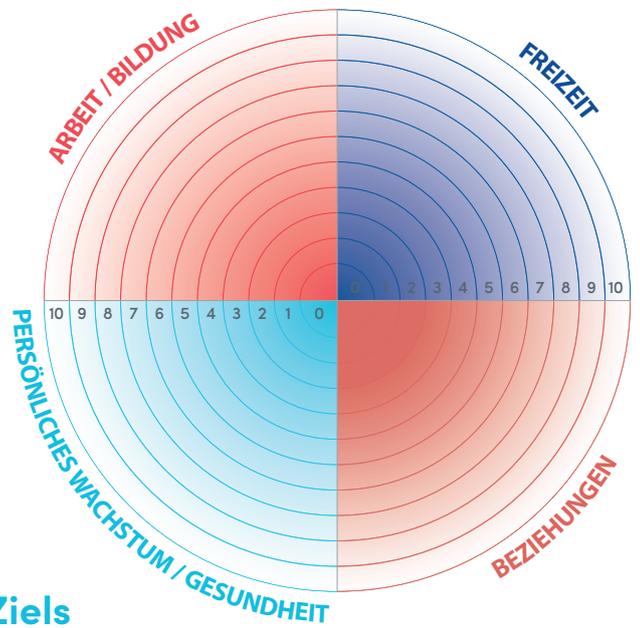
Literaturhinweise:

1. Lundgren et al. The Bull's-Eye Values Survey: A Psychometric Evaluation. Cognitive and Behavioral Practice 19 (2012) 518 - 526.

Mein Ziel

Schritt 1 Auswahl eines Wertebereichs

Mein Wertebereich:



Schritt 2 Festlegung Ihres persönlichen Ziels

Mein Ziel:

Wie und wann ich mein Ziel erreichen werde:

<hr/>	TT.MM.JJJJ
<hr/>	TT.MM.JJJJ
<hr/>	TT.MM.JJJJ

Schritt 3 Nachverfolgung Ihres Ziels

Mögliche Hindernisse für das Erreichen meines Ziels:

Wie ich sie überwinden werde:

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Wie ich mich belohne, wenn ich mein Ziel erreiche:



Die knowHAE-Website ist für Benutzer außerhalb der USA und des Vereinigten Königreichs bestimmt. Die Website wurde von Takeda gemäß Branchen- und Rechtsstandards entwickelt. Takeda unternimmt alle zumutbaren Anstrengungen, um korrekte und aktuelle Informationen bereitzustellen. Die auf der Website verfügbaren Informationen erheben jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit und sollten nicht anstelle eines Besuchstermins, eines Telefongesprächs, einer ärztlichen Beratung oder einer Empfehlung durch Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft verwendet werden. Takeda empfiehlt auf keinen Fall die Selbstbehandlung von gesundheitlichen Problemen. Sollten Sie Fragen im Zusammenhang mit der Gesundheitsversorgung haben, wenden Sie sich bitte umgehend an Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft. Sie sollten eine medizinische Beratung niemals ignorieren oder diese aufgrund eines Inhalts, den Sie hier gelesen haben, aufschieben. © 2021 Takeda Pharmaceutical Company Limited. Alle Rechte vorbehalten. Takeda und das Takeda-Logo sind Marken von Takeda Pharmaceutical Company Limited, die unter Lizenz verwendet werden. Shire ist jetzt Teil von Takeda.

C-ANPROM/INT/HAE/0092 Mai 2021