

## Ziele und Verpflichtungen

Bei Zielen gibt es einen spezifischen Zeitpunkt, an dem Sie sie erreichen oder auch nicht erreicht haben. Sie sind messbar und spezifisch – Ihr Einkommen ist bis zum 31. Juli um 30 Prozent gestiegen oder nicht. Verpflichtungen dagegen betreffen kontinuierliche Veränderungen in der Lebensqualität. Sie sind nicht messbar. Sie können etwas mit dem Zustand oder der Qualität des Seins zu tun haben, die Sie in Ihrem Leben erschaffen wollen. „Ich habe mich verpflichtet, bei der Arbeit Freude, Selbstverwirklichung und Teamgeist entwickeln zu wollen“ oder „Ich habe mich dazu verpflichtet, meinen Körper lieben und feiern zu wollen“. Benutzen Sie das Lebensrad als Grundlage und schreiben Sie Ihre Ziele (mit spezifischen Terminen) und Ihre Verpflichtung auf.

|  | Ziele | Verpflichtungen |
|--|-------|-----------------|
| <b>Beruf</b>   |       |                 |
| <b>Geld</b>  |       |                 |
| <b>Freunde und Familie</b>                             |       |                 |
| <b>Partnerschaft/Ehe/Liebe</b>                         |       |                 |
| <b>Körper/ Gesundheit</b>                              |       |                 |
| <b>Wohnung/Umfeld</b>                                  |       |                 |
| <b>Hobby/Freizeit/<br/>Entspannung</b>                 |       |                 |
| <b>Intelekt/geistige<br/>Entwicklung/Spiritualität</b> |       |                 |