



**Deutsches
Fußball Internat**
Hier wachsen Persönlichkeiten

„Ein großes Lob an alle - die letzten 30 Tage waren großartig!“

Das Wetter in Bad Aibling:



Speisekarte:

Mittagessen:
Großes Salatbuffet
Hot Dogs
Krapfen

Abendessen:
Suppe, Brotzeit und Salat

AB IN DIE FERIEEN

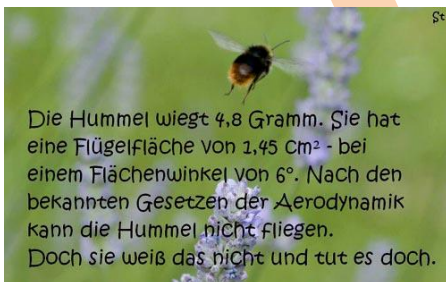
Und wieder haben wir eine Etappe eines Schuljahres gemeinsam gemeistert. Nach der Rückkehr aus dem Weihnachtsurlaub haben wir rund 30 Tage Vollgas gegeben, nun dürfen wir uns wieder einige Tage erholen und entspannen.

Im Rückblick waren das sehr gute 30 Tage. Die Jungs haben zum größten Teil sehr gut mitgemacht und sowohl in der Schule als auch auf dem Platz gute Leistungen gezeigt.

Nun laden wir mal kurz die Akkus, um anschließend den letzten Teil unserer Vorbereitung auf die Rückrunde anzugehen. Auch die Veröffentlichungen für „Mein bestes Jahr“ werden pausieren. Das darf uns jedoch nicht davon abhalten, täglich mit unserem Erfolgstagebuch weiterzuarbeiten. Bleibe dran an Deinen Zielen! Bleibe dran, Deine Gedanken zu schulen, sie auf Erfolg, Glück, Gesundheit und Dankbarkeit auszurichten.

UNMÖGLICH - GIBT ES NICHT!

Kennst Du die Geschichte der Hummel?



Die Hummel wiegt 4,8 Gramm. Sie hat eine Flügelfläche von 1,45 cm² - bei einem Flächenwinkel von 6°. Nach den bekannten Gesetzen der Aerodynamik kann die Hummel nicht fliegen. Doch sie weiß das nicht und tut es doch.

Wenn Dir also mal wieder jemand sagt, dass Du zu große Ziele hast oder spinnst, verweise ihn auf die Hummel. Solange Du es in festem Glauben für möglich hältst, Dein Ziel zu erreichen, ist alles machbar.

*Alle sagten: das geht nicht;
da kam einer, der wusste das nicht
und hat's einfach gemacht!*



MEIN BESTES JAHR - TAG 25 - FREITAG

Die ersten 6 Punkte eines Zielsetzungsprozess haben wir uns in den letzten 2 Tagen angesehen, heute erfolgt der 7te.

7. Ein Ziel muss schriftlich fixiert sein!
Das Aufschreiben Deiner Ziele ist sehr wichtig: Erst dadurch wird aus Deinen Wünschen, die bis dahin nur in Deinem Kopf existierten, etwas Materielles und Greifbares. Durch das Aufschreiben wird Dein Ziel quasi geboren und damit erhöhst Du die Kraft Deiner Ziele enorm. Du kennst Dich mit dem schriftlichen Fixieren zu Deinen Zielen. Aus bloßen Gedanken wird eine konkrete Absichtserklärung. Es ist so, als würden wir einen Vertrag mit uns selbst machen, was wir mit unseren Schülern in Form der Zielvereinbarungen auch so umsetzen.



Achte bei der Formulierung von Zielen auf die 3 P. Das erste P steht für Persönlich und wird durch das Wort Ich zum Ausdruck gebracht. Das zweite P steht für Präsens, also die Gegenwartsform. Und das dritte P steht für positiv bzw. eine positive Formulierung.

Formuliere Dein Ziel immer so, als hättest Du es bereits erreicht. Dadurch programmierst Du Dein Unterbewusstsein sehr effektiv darauf, dieses Ziel tatsächlich Realität werden zu lassen. Idealerweise schaust Du Dir Deine schriftlichen Ziele jeden Tag an. Noch effektiver ist es, sie täglich neu aufzuschreiben.

Wenn Du Deine persönlichen Ziele gefunden hast, hast Du anderen Menschen einiges voraus: Du weißt genau, was Du willst und das ist eine wesentliche Voraussetzung für Zufriedenheit, Erfolg, Glück und vor allem für ein von Dir selbst bestimmtes Leben.

Zuvor solltest Du noch einmal überprüfen, ob Du tatsächlich Deine Ziele gefunden oder nur einen Wunsch geäußert hast. Du solltest Dir folgende Fragen ehrlich beantworten:

1. Ist dieses Ziel tatsächlich das, was ich will?
2. Bin ich bereit, den Preis dafür zu bezahlen?
3. Bin ich bereit, alles zu unternehmen, um dieses Ziel zu erreichen?
4. Glaube ich wirklich daran, dass ich dieses Ziel erreichen kann?
5. Verspüre ich bereits heute eine tiefe Zufriedenheit, wenn ich mir vorstelle, mein Ziel erreicht zu haben?
6. Bin ich bei dem Gedanken an meine Ziele motiviert?
7. Welche Menschen können mir helfen, meine Ziele zu erreichen?

Ziele haben einen Einfluss auf die tatsächlich erbrachte Leistung, das ist wissenschaftlich bewiesen. Ziele lenken unsere Aufmerksamkeit und Anstrengung auf zielführende Aktivitäten und weg von nicht dem Ziel dienlichen Handlungen. Anspruchsvolle Ziele führen zu größerer Anstrengung und größerer Ausdauer als einfache Ziele.



Mit der richtigen Motivation ist alles möglich, auch das, was die meisten für unmöglich halten.

Jeder von uns sollte sich in den nächsten 7 Tagen nochmals seine Ziele vornehmen und sie auf den Prüfstand stellen. Und wenn alles stimmig ist, können wir nach den Ferien die nächsten Schritte einleiten, auf dem Weg zu unserem besten Jahr!

Nutze Dein Erfolgstagebuch auch in den Ferien regelmäßig. Schau Dir Deine Ziele an, mache Dir Deine Stärken bewusst und sei dankbar für Dein Leben.