

## Schritte zum Ziel

1. Eine Karte fürs Heute und eine fürs Ziel auslegen. Das Ziel so weit weg legen, wie es sich derzeit stimmig anfühlt.
2. Stell dich auf die Ausgangsposition, das Heute. Beantworte für dich folgende Frage:  
**„Was kannst Du ganz konkret als nächstes tun, um Dein Ziel zu erreichen?“**
3. Benenne die konkrete Aktivität, leg dafür eine weitere Karte aus und geh diesen Schritt.
4. Nachdem du diesen Schritt gegangen bist, stell dir wieder die Frage:  
**„Was kannst Du ganz konkret als nächstes tun, um Dein Ziel zu erreichen?“**
5. Leg auch dafür eine Karte aus, geh diesen Schritt und stell dir wieder die Frage:  
**„Was kannst Du ganz konkret als nächstes tun, um Dein Ziel zu erreichen?“**
6. Manchmal kann es sein, dass dir der nächste Schritt schwer fällt, dass du eine Ressource oder Unterstützung brauchst, um ihn gehen zu können. Frag dich in diesem Fall:  
**Was brauchst du, um diesen Schritt gehen zu können?**  
Leg auch für diese Unterstützung oder Ressource eine Karte aus, stell dich darauf und spüre, wie es ist, wenn du diese Ressource hast.
7. Geh dann mit dieser Ressource weiter und frag dich wieder: **„Was kannst Du ganz konkret als nächstes tun, um Dein Ziel zu erreichen?“**
8. Stell dir diese Fragen so lange, bis du dein Ziel erreicht hast.  
**Spüre, wie es sich anfühlt, wenn du dein Ziel erreicht hast.** Was ist es genau, woran du deutlich erkennst, dass du dein Ziel erreicht hast? Was fühlt sich vielleicht neu und noch ungewohnt an? Wie kannst du die neuen Qualitäten wahrnehmen?
9. Und dann **dreh dich um und schau dir die einzelnen Schritte an**, die dich zu deinem Ziel gebracht haben. Von hier vom Ziel aus betrachtet, welchen Satz möchtest du dir selbst mit auf den Weg geben. Schreib ihn auf.
10. **Sammle zum Schluss alle Karten vom Ziel zurück zum Start gehend auf.**

