



## ZIELLANDKARTE

1. Ich formuliere **MEIN ZIEL**, sofern möglich mit Zeitangabe. Mein Ziel formuliere ich in der Ich-Form, in der Gegenwartsform, positiv und mit Endzustand. Es soll ein Ziel sein, welches mich anspricht und motiviert. Welche motivierenden **Teilziele** führen mich zu meinem Ziel? Ich notiere sie.
2. **Persönliche Ressourcen sowie Ressourcen aus meinem Umfeld**, die mir beim Erreichen meines Ziels helfen, halte ich fest (z.B. Fähigkeiten, Durchhaltewille, berufliche Kontakte, Finanzen). Welche förderlichen Einstellungen helfen mir zur Zielerreichung? Ich schreibe eine positive Haltung, einen ermutigenden Leitsatz zum blauen Rückenwind in die Ziellandkarte.
3. Welche **Hindernisse** auf dem Weg zum Ziel könnten auftreten? Ich schreibe sie auf. 
4. Wie könnte ich jedes einzelne Hindernis überwinden? Ich notiere Ressourcen und hilfreiche Strategien, die mir dabei helfen könnten. Wären dafür allenfalls Ressourcen zu entwickeln? 
5. Ich stelle mir **MEIN ZIEL** möglichst konkret vor. Ausgehend von meinem Ziel schreibe ich nun die **Teilziele und notwendigen Schritte** auf den gezeichneten Weg, bis ich zum Start gelange. Ich trage die Teilziele und Schritte mit je einer Fahne  und möglichst mit Zeitangabe ein.

Hinweis: Meine Ziellandkarte soll bei Bedarf verändert und ergänzt werden.



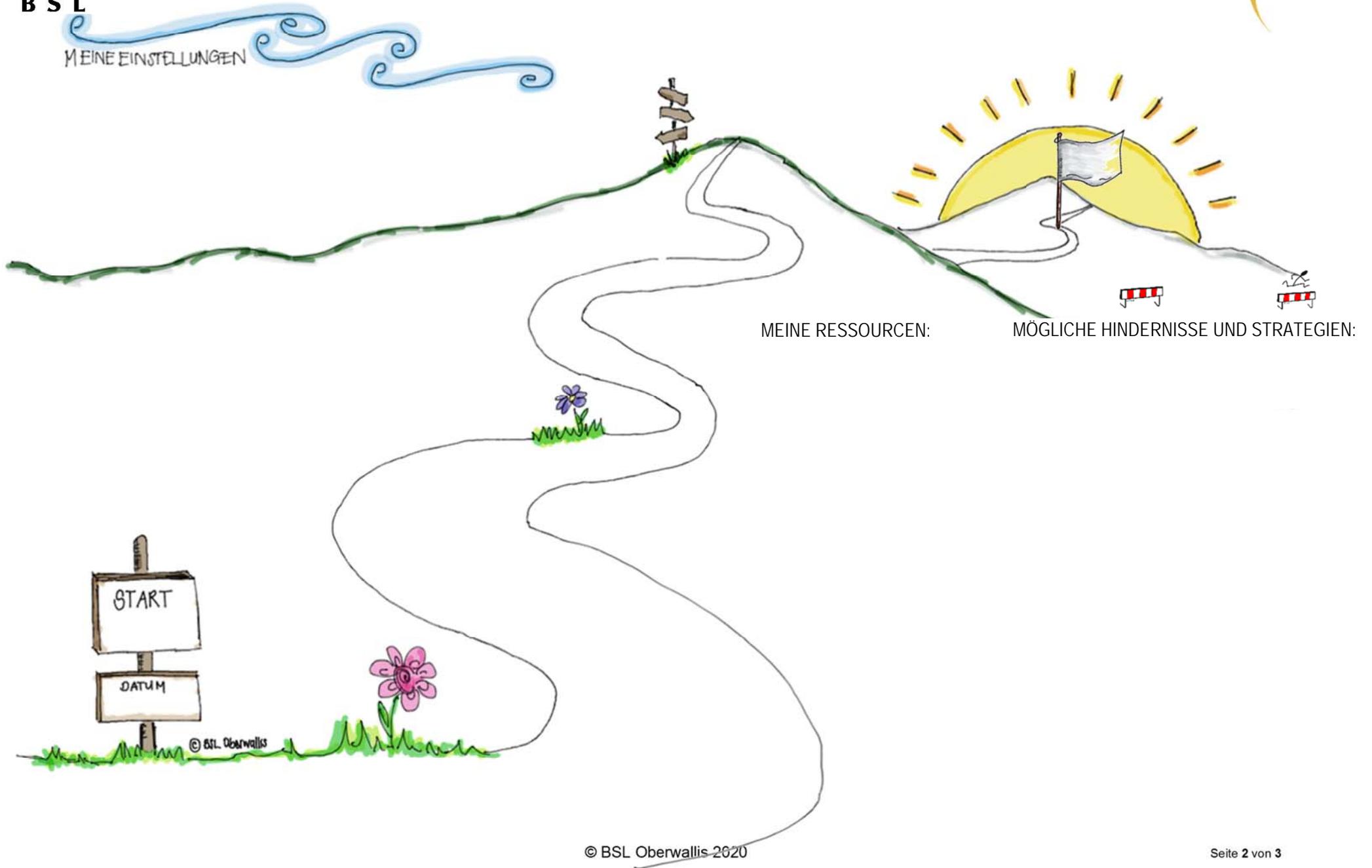
BSL

MEINE EINSTELLUNGEN

MEIN ZIEL:

TEILZIELE:

Umsetzen und Überprüfen



MEINE RESSOURCEN:

MÖGLICHE HINDERNISSE UND STRATEGIEN:



### Wichtige Erkenntnisse aus meiner Ziellandkarte:

---

---

---

---

---

© BSL Oberwallis 2020

**Quellen:** Beratungskonzept BSL Oberwallis, 2018.

Brott, P. E. (2004). Constructivist assessment in career counseling. *Journal of Career Development*, 30(3), 189-200.

Hapkemeyer, J. (2012). Die Bedeutung beruflicher Zielklarheit im Studium: Eine empirische Annäherung (Doktorarbeit). Stiftung Universität Hildesheim. <https://www.zpid.de/redact/link.php?link=610349> (abgerufen am 11.07.2019)

Hirschi, A. (2011). Wirksames Karriere-Coaching: Ein Grundlagenmodell. In: *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 3 (18), pp. 301-315.

Hirschi, A. (2012). The career resources model: An integrative framework for career counsellors. In: *British Journal of Guidance & Counselling*, 40 (4), pp. 369-383.

Hirschi, A. (in press). Whole-Life Career Management: A Counseling Intervention Framework. In: *Career Development Quarterly*.

Hirschi, A. & Valero, D. (2014). Hoffnung als Karriere-Ressource. In: *Panorama*, Ausgabe 05/2014.

Stavemann, H.H. (2018). Weitblicker und Zielverfolger. Eigene Lebensziele bestimmen und erfolgreich umsetzen. Beltz: Weinheim Basel.

Valero D. & Hirschi A. (2017). Motivation beim Berufseinstieg. In: *Panorama*, Ausgabe 01/2017.