



*Dr. phil. Angelika Keil*  
INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



## Die 8 wichtigsten Schritte zur Zielerreichung

In diesem eBook erfährst du, wie du die Erkenntnisse erfolgreicher Menschen für dich nutzen und noch heute mit der Umsetzung beginnen kannst. Mache Schluss mit Kämpfen, Krämpfen und genieße den Weg zur Erfüllung deiner Wünsche.

Für ein glückliches, gesundes, erfülltes Leben in Fülle, Freiheit und Selbstbestimmung.

Hier erfährst du,

- woran es liegt, wenn du deine Ziele nicht erreichst und sich deine Wünsche trotz grosser Anstrengung nicht verwirklichen
- wie du auf leichte, schnelle und freudvolle Weise deine Ziele erreichst, ohne hart kämpfen zu müssen
- was erfolgreiche Menschen von nicht erfolgreichen unterscheidet
- wie du dein Leben auf Erfolg trimmst



*Dr. phil. Angelika Keil*

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

- wie du magnetisch wirst für das, was du dir wünschst
- wie du Glück, Gesundheit, Freude, Harmonie, Erfolg und Erfüllung verwirklichst
- worauf es beim Verwirklichen deiner Träume am meisten ankommt
- welche magischen Tricks du kennen solltest
- wie wichtig Feiern ist.

Du profitierst von Jahrtausende altem Wissen erfolgreicher Menschen, welches meine KundInnen und ich seit 2004 mit unseren Erfolgsgeschichten in der Praxis bestätigen. Viele dieser Erfolgsgeschichten kannst du in meinen Büchern, Videos und auf meinem Blog kennen lernen.

Und was andere können, kannst du auch.

Ich lade dich ein, mit der inneren Haltung eines neugierigen, abenteuerlustigen Kindes an das Lesen dieses eBooks sowie an die Umsetzung heranzugehen. Also spielerisch-leicht und voller Vertrauen, mit viel Spass, Freude und Leichtigkeit.

Ich wünsche mir nämlich sehr, dass du jeden Moment deines Weges hin zu deinem Ziel genießt und dich am Prozess des Werdens erfreust.

### **Hier kommen nun die 8 Schritte:**

#### **1. Werde dir über dein Ziel klar**

Wenn wir nicht wissen, welche Ziele wir haben, welche Früchte wir ernten wollen, dann wissen wir auch nicht, welcher Samen der Passende ist. Überlassen wir dem "Zufall" oder der Willkür das Samensäen, brauchen wir uns nicht darüber zu wundern, wenn wir unliebsame Früchte ernten. Viele Menschen wissen gar nicht, was sie wollen. Sie wissen nur, was sie **nicht** wollen.

Solange wir das, was wir wollen, nicht in Worten, Gedanken und inneren Bildern darstellen können, solange wird es unerreichbar bleiben. Also: Was möchtest du wirklich, wirklich aus tiefstem Herzen heraus? Und warum? Was versprichst du dir davon? Ist vielleicht in Wirklichkeit DAS dein wirkliches Ziel? Und dein «ursprüngliches» Ziel ist nur die Strategie, d.h. der Weg dorthin?

#### **2. Säe den richtigen Samen**

Den richtigen Samen zu wählen, ist der zweite Schritt und eine der wichtigsten Strategien auf dem Weg zum Ziel. Übertragen auf unser Leben bedeutet dies, dass unsere Gedanken



*Dr. phil. Angelika Keil*

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

und inneren Bilder die Samen sind, aus denen unsere Lebensumstände und Erfahrungen erwachsen. Wenn ich weiß, welche Erfahrungen ich machen möchte (z. B. Gesundheit, Glück, liebevolle Beziehungen, berufliche Erfüllung, finanzielle Sicherheit), kann ich meine Gedanken und inneren Bilder entsprechend auswählen. Dann denke ich das, was ich erreichen möchte. Ich stelle mir vor, wie es wäre, wenn ich mein Ziel schon erreicht hätte.

Ich schreibe einen Satz oder einen kleinen Text, der mein Ziel mit positiven Formulierungen exakt beschreibt. Dies nennt man Affirmationen oder Positive Kognitionen. Während ich ihn immer wieder (am besten laut singend und dazu tanzend) lese / spreche, stelle ich mir vor dem inneren Auge intensiv vor, mein Ziel erreicht zu haben.

Dabei spüre ich schon mal die Freude, Freiheit und Erfüllung, die ich dann erleben werde. Denn das Gefühl dabei ist entscheidend. (Wie du das beste Gefühl in dir aktivierst und worauf du bei Affirmationen und Positiven Kognitionen achten solltest, findest du z.B. in meinem Buch "Die AK-Strategie®: Wie Sie mit Ihren Gedanken und Emotionen Ihre kühnsten Träume übertreffen.")

### **3. Pflege deine Gedanken und inneren Bilder**

Wenn du dich für bestimmte Früchte (= Ziele) entschieden und den entsprechenden Samen (= Gedanken, innere Bilder, Überzeugungen, Glaubenssätze) ausgewählt hast, kommt die Pflege der Samen. Du konzentrierst all deine Aufmerksamkeit und Energie auf deine zielgerichteten Gedanken und Emotionen.

Wenn du solche entdeckst, die nicht auf dein Ziel ausgerichtet sind, sortierst du sie aus, so wie du als Gärtner Unkraut ausrupfen würdest. Du betreibst also „Gedankenhygiene“. Beschäftige Dich längstens eine halbe Stunde pro Tag mit deinen negativen Gedanken und Emotionen. Sie brauchen ebenfalls Raum und dürfen nicht verdrängt werden. Aber 23.5 Stunden des Tages konzentrierst du dich auf die Gedanken und Emotionen, die deinem Ziel entsprechen und dich ihm näher bringen.

Wenn du zum Grübeln neigst, empfehle ich dir den „Gedankenstopp“ und die Übung „Gefühlen allen Raum geben“ aus der AK-Strategie®. Was wir denken, ist eine Gewohnheitssache. Gewohnheiten können wir ändern. Wir können unsere Gedanken genauso trainieren wie unseren Körper.

### **4. Lege einen zeitlichen Rahmen fest**

Wenn wir mit der Kraft der Gedanken arbeiten, um unsere Ziele zu erreichen, steigen unsere Erfolgchancen rapide, wenn wir für das Erreichen des Ziels einen zeitlichen Rahmen festlegen. Das heißt, wenn wir bestimmen, bis wann wir das Ziel erreicht haben wollen. In der Praxis hat sich bewährt, langfristige, große Ziele in kleine Teilziele zu unterteilen, so dass wir uns Schritt für Schritt dem großen Ziel annähern können, ohne dass wir den Mut verlieren. Auch diesen Teilzielen geben wir einen zeitlichen Rahmen.



*Dr. phil. Angelika Keil*

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Wichtig ist dabei, sich eine „realistische“ zeitliche Frist zu setzen. Mit "realistisch" meine ich, dass wir physikalische Gesetze nicht außer Kraft setzen können. Wir können also nicht plötzlich ohne Hilfsmittel fliegen. Mit "realistisch" meine ich aber auf keinen Fall das, was der momentanen Expertenmeinung entspricht. Denn die muss für dich überhaupt nicht zutreffen. Wenn du wissen möchtest, was alles Fantastisches passieren kann, wenn wir uns nicht von der Expertenmeinung entmutigen lassen, kannst du dies in meiner kleinen Autobiografie "Meine Geschichte" nachlesen. Vielleicht ermutigt sie auch dich wie so viele andere, deinen eigenen Weg zu gehen.

Wenn wir es jedoch selbst sind, die etwas für unrealistisch halten, setzen wir uns solche Teilziele, die für uns im Moment einigermaßen „realistisch“ erscheinen. Wenn ein Teilziel erreicht ist, steuern wir das nächste an.

Wenn du dein Denken mit Hilfe dieser Teilziel-Taktik entgrenzt, kannst Du entsprechend reiche Ernte einfahren. Probiere es bitte aus! Dann geschehen Wunder über Wunder in deinem Leben. Dinge, die andere (und früher du selbst) nie für möglich gehalten hätten. In meinen Büchern, Videos und auf meinem Blog berichte ich von vielen Fallbeispielen, die dir Mut machen können.

### 5. Werde in der Aussenwelt aktiv

Der nächste Schritt auf dem Weg zu unserem Ziel ist, in der "Außenwelt" tätig zu werden. In unserer "Innenwelt" (= Gedanken, innere Bilder, Überzeugungen, Glaubenssätze) haben wir bereits alles auf das Ziel hin ausgerichtet. Mit Außenwelt meine ich dagegen das, was wir tun und sagen im Austausch mit anderen Menschen und im Rahmen unserer privaten wie beruflichen Aktivitäten. Nachdem wir die Strategie "Gedankenhygiene" in der Innenwelt begonnen haben, wählen wir nun eine Strategie für unsere Aktivitäten in der Außenwelt, die uns zu unserem Ziel bringt.

Falls du ein Geschäft betreibst oder betreiben möchtest, könnte dies heissen, sinnvoll Werbung einzusetzen, Vorträge zu halten, Netzwerke aufzubauen, für exzellente Qualität der Dienstleistung zu sorgen, die eigenen Schwächen durch Fortbildung zu kompensieren oder die eigenen Stärken auszubauen etc.

Dabei ist wichtig, zwar sein Bestes zu tun, aber die persönlichen Wohlfühlgrenzen zu beachten. Wir tun also **entspannt** unser Bestes, damit wir in keine negativen Gefühlsschwingungen kommen, die negative Erfahrungen erzeugen würden. Natürlich ist es auch wichtig, innerhalb unserer Wohlfühlgrenzen zu bleiben, wenn wir für unsere Ziele an unserer „Innenwelt“, unseren Gedanken, Gefühlen, Glaubenssätzen und inneren Bildern arbeiten. Setze dich also bitte auch hier nie unter Druck.

### 6. Achte auf die Zeichen

Der sechste Schritt ist, auf das Feedback in der Außenwelt zu achten. Dieses Feedback sagt uns, ob die von uns gewählte Strategie funktioniert. Spätestens wenn wir dieselbe Strategie



*Dr. phil. Angelika Keil*

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

dreimal "erfolglos" angewendet haben, könnte uns klar werden, dass wir eine andere brauchen.

Wenn wir dreimal Kartoffeln kochen und jedes Mal brennen sie an, dann schauen wir, ob eine andere Strategie funktioniert. Vielleicht stellen wir dann fest, dass wir unser Ziel erreichen, wenn wir zusätzlich zu den Kartoffeln noch Wasser in den Topf geben. Wir überprüfen also unsere Strategien immer wieder auf ihre Wirksamkeit hin und ändern sie gegebenenfalls ab.

Um nicht beim Versagen einer Strategie zu resignieren oder gar in Panik zu geraten, denken wir uns von vornherein mindestens drei Strategien zum Erreichen unseres Ziels aus (Plan A, B und C). Wenn dann die erste Strategie versagt, bleiben wir gelassen und probieren die zweite aus. Damit immer wenigstens drei Strategien vorhanden sind, entwickeln wir beim Versagen der ersten Strategie gleich wieder eine weitere Strategie, die wir im Fall der Fälle „aus der Schublade ziehen“ können.

Wir setzen uns regelmässig Termine, an denen wir eine Standortbestimmung vornehmen und überprüfen, ob wir unserem Ziel näher gekommen sind, ob die Strategie funktioniert. Wenn ich z. B. meine Ehe verbessern möchte, kann ich mir eine Strategie überlegen (z. B. Mentaltraining, Kommunikationstraining, Persönlichkeitsentwicklungskurs, Paarberatung, Coaching etc.), die ich ausprobieren möchte. Wenn ich eine Strategie ausgewählt habe, nehme ich mir vor, in drei Monaten oder in einem halben Jahr zu überprüfen, ob sich etwas (zum Positiven) verändert hat.

Damit erspare ich mir ganz nebenbei die ständige, tagtägliche Grübelei (und schlaflose Nächte), ob die Ehe noch funktioniert, ob ich sie aufrechterhalten soll oder nicht. Diese regelmässigen Standortbestimmungen sind in jedem Lebensbereich sinnvoll, insbesondere für Selbstständige, Unternehmer und Freiberufler.

## **7. Lasse los und vertraue**

Wenn ich mein Bestes zum Erreichen meines Ziels getan habe, lasse ich innerlich los. Ich vertraue darauf, dass ich mein Ziel erreichen werde, dass nun die Universalgesetze für mich wirken. **Dieser Schritt des Loslassens und Vertrauens ist sehr wichtig.**

Wenn ich diesen Schritt nicht gehe, sondern innerlich klammere und verkrampfe, wenn das Zielerreichen ein Kampf und Krampf wird, dann bin ich in einer negativen Gefühlsschwingung. Und die wird verhindern, dass ich mein Ziel erreiche. Sie wird das von mir Gewünschte immer auf Distanz halten, da ich emotional nicht wirklich offen bin für das Gute. Wenn ich in einer Angstschwingung bin, stecke ich im Mangeldenken fest. Ich denke dann, es könne mir, anderen Menschen, dem Staat, der Wirtschaft oder gar dem ganzen Universum an etwas mangeln, das ich zum Erreichen meines Ziels benötige.

Wenn ich aber an Mangel denke und in einer entsprechenden Gefühlsschwingung bin, weichen die Schwingungsfrequenz meiner Gedanken und Gefühle auf der einen Seite und die



*Dr. phil. Angelika Keil*

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Schwingungsfrequenz meines Ziels auf der anderen Seite derart voneinander ab, dass sich das Ziel in meinem Leben nicht materialisieren kann.

### 8. Feiere!

Der achte Schritt ist, jeden Teilerfolg - und natürlich später auch den Enderfolg - zu feiern. Viele nehmen einen (Teil)Erfolg kaum wahr, sondern sind schon wieder mit ihren Gedanken in der Zukunft, haben neue Wünsche oder sorgen sich schon wieder um die nächsten Teilziele und die dazugehörigen Strategien. Wenn wir aber die Teilzielerreichung nicht würdigen, werden wir immer unzufrieden sein.

Wann kann denn der Zeitpunkt kommen, an dem wir zufrieden sind und uns freuen können? In zehn Jahren, wenn wir das große Endziel erreicht haben? Wollen wir wirklich zehn Jahre unzufrieden leben? Was, wenn wir den Zeitpunkt gar nicht mehr erleben, weil unsere Zeit auf diesem Planeten vorher abläuft?

Zudem zeigt die Erfahrung, dass die Zufriedenheit selbst beim Erreichen des großen Endziels nicht oder nur für sehr kurze Zeit eintritt, wenn wir für die kleinen Erfolge blind sind. Es ist also ratsam, Zufriedenheit einzuüben, sonst werden wir nie zufrieden sein.

Wer die kleineren Erfolge nicht wertschätzt und feiert, der kann dies dann auch nicht beim Erreichen des großen Ziels. Wie gesagt, wir funktionieren nach Gewohnheiten und Programmen. Und diese werden durch häufige Wiederholung stabil. Eine Ausnahme bilden hier Traumata und Phobien, die ein einziges Ereignis brauchen, um ein stabiles Programm zu etablieren.

Wenn ich fähig bin, mich über alles, auch über scheinbare Kleinigkeiten und Selbstverständlichkeiten zu freuen, innezuhalten und sie zu würdigen, dann erlebe ich jeden Tag von Neuem Freude. Dann bin ich dort angekommen, wohin ich wirklich wollte. Ich bin zufrieden, entspannt und in der Ruhe. Ich fühle mich glücklich und frei.

Mit Hilfe meiner zufriedenen Gedanken erschaffe ich mir ein zufriedenes, freudvolles, gesundes, erfülltes Leben. Meine Lieblingsmethode, um den Muskel der Zufriedenheit und Dankbarkeit zu trainieren, ist das Positiv-Tagebuch aus der «Die AK-Strategie®».

Wenn du diese acht Schritte beherzigst, wirst du (fast alle) deine Ziele erreichen. Ich sage «fast», da du wahrscheinlich aus bestimmten Gründen (noch) keine Toten erwecken kannst. Ausserdem können wir nach meiner Erfahrung zunehmend nur noch das erschaffen, was wirklich unseren Herzenswünschen entspricht, was uns also wirklich am glücklichsten machen wird.

(Gekürzter Auszug aus "Die AK-Strategie®: Wie Sie mit Ihren Gedanken und Emotionen Ihre kühnsten Träume übertreffen. [Hier klicken für mehr Informationen zum Buch](#))



*Dr. phil. Angelika Keil*

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Woran es liegen kann, wenn du deine Ziele nicht (gleich) erreichst und wie du dann nachhelfen kannst, erläutere ich immer wieder auf meinem [gratis Blog](#) und in meinen [gratis Videos](#).

Wenn du mehr Anleitung, Inspiration und Motivation zum Manifestieren deiner Ziele erhalten möchtest, kannst du dich [hier für meinen Spirit-Letter eintragen](#). Den ersten spannenden Impuls erhältst du schon in den nächsten Tagen.

Wenn du Fragen hast, kannst du mir diese in meinen kostenlosen Fragestunden «**Zu Gast bei Angelika Keil**» stellen. Aktuelle Daten für diese kostenlosen Webinare findest du in meiner [Online-Akademie](#).

Nun wünsche ich dir viel Freude, Erfolg und Erfüllung beim Manifestieren deiner Herzenswünsche!

*Herzensgrüsse deine Angelika Keil*

P.S. Wenn dir das eBook gefallen hat, kannst du es gerne mit deinen Freunden und deiner Familie teilen. Ich freue mich über jeden, der sein Leben verschönert, erleichtert und verbessert.

