



# Iris Alheidt-Pehrish - Willkommen im Leben

## Beyond Coaching

### Wochen-Impuls:

Wöchentlich wechselnde Themen und Informationen zu mir und meiner Arbeit für Dich – als PDF zum Herunterladen oder schlichtweg zum dran erfreuen.



Iris Alheidt-Pehrish

### Empfehlung der Woche:

Hast auch Du Probleme damit, Dir realistische Ziele zu setzen? Oder weißt Du noch gar nicht, was Du vom Leben willst? Genau das – Ziele setzen, Ziele erreichen und vorab herausfinden, was man wirklich will – ist Teil von **DER KURS**. Melde Dich gerne bei Interesse. Ich beantworte Dir Deine Fragen vorab, unverbindlich und kostenfrei.

**DER KURS "growth"**  
 Kursstart: 21.06.2025  
 Kurslaufzeit: 3 Monate  
 Kursort: Online via Zoom  
 Kursgröße: max. 7 Personen

### Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish  
 Redaktion: Rebecca Gehrke  
 Layout: Rebecca Gehrke  
 Stand: 20. Januar 2025

Es wird keine Haftung für Inhalte von Dritten übernommen. Diese werden ausschließlich auf Wunsch veröffentlicht. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte folgender Website:

<https://www.iris-alheidtpehrish.com>

### Ziele setzen und erreichen

Diesen Wochen-Impuls möchte ich mit der Antwort auf folgende Frage beginnen: „Was passiert, wenn wir uns von Träumen zur Zielsetzung leiten lassen und am Ende feststellen, dass unser Ziel der Realität gar nicht gerecht wird?“ Meine Antwort für Dich lautet: „Es ist wichtig, die Balance zwischen kindlicher Träumerei und erwachsener Realitätsprüfung zu finden. Deine Träume sind wertvoll, aber sie dürfen sich verändern, wachsen oder sogar weichen, wenn sie nicht mehr zu Dir passen. Der wahre Erfolg liegt darin, sich selbst treu zu bleiben – und das bedeutet manchmal, mutig die Richtung zu ändern.“

### Tipps, wie Du Deine Zielsetzung hinterfragen kannst

#### 1) Betrachte Dein Ziel aus einer realistischen Perspektive:

Überlege, ob Du die notwendigen Ressourcen wie Zeit, Energie und finanzielle Mittel zur Verfügung hast, um Dein Ziel zu erreichen. Denke auch im Vorfeld darüber nach, welche Hindernisse auftreten könnten, und wie realistisch diese zu bewältigen sind. Es ist hilfreich, sich dabei mit Anderen auszutauschen. Freunde, Familie oder ein neutraler Coach können Dir helfen, mögliche blinde Flecken zu erkennen.

#### 2) Stelle Dich darauf ein, dass sich Ziele verändern dürfen:

Oft neigen wir dazu, uns Scheuklappen aufzusetzen, sobald wir auf ein Ziel hinarbeiten, und übersehen dabei Warnsignale, die darauf hinweisen, dass das Ziel vielleicht nicht das Richtige für uns ist. Achte deshalb bewusst während des gesamten Prozesses auf Dein Gefühl. Falls Du merkst, dass der Weg sich nicht mehr stimmig anfühlt, erinnere Dich daran, dass Ziele sich verändern dürfen. Es ist absolut in Ordnung, innezuhalten und zu hinterfragen, ob das Ziel wirklich noch zu Dir passt. Manchmal führen uns vermeintlich „falsche“ Ziele auf Umwegen zu den wirklich wichtigen Zielen – und genau diese Umwege sind ein wertvoller Teil des Prozesses.

#### 3) Visualisiere Dein Leben nach Erreichung des Ziels:

Stelle Dir so realistisch wie möglich vor, wie Dein Leben aussehen wird, wenn Du Dein Ziel erreicht hast. Male Dir diesen Zustand in Gedanken aus oder schreibe ihn auf. Achte dabei bewusst auf Dein Gefühl. Fühlt sich diese realistische Version genauso gut an wie die ursprüngliche Wunschvorstellung?

#### 4) Prüfe den Ursprung Deiner Träume:

Hinterfrage, ob Dein Ziel wirklich aus Deinem heutigen Ich heraus entsteht oder ob es ein nicht mehr passendes Relikt aus der Vergangenheit ist.