

Goal Setting Workshop

Felix Karg

December 29, 2020

Agenda

Einführung	Rückblick
Motivation	Ziele
Ablauf	Visualisieren
Jetzt	Finden
Unerledigtes	Reduzieren
Organisation	Quellen

Agenda

Einführung

Motivation

Ablauf

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

Rückblick

Ziele

Visualisieren

Finden

Reduzieren

Quellen

Agenda

Einführung

Motivation

Ablauf

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

Rückblick

Ziele

Visualisieren

Finden

Reduzieren

Quellen

**Was erwartest du dir
von diesem Workshop?**

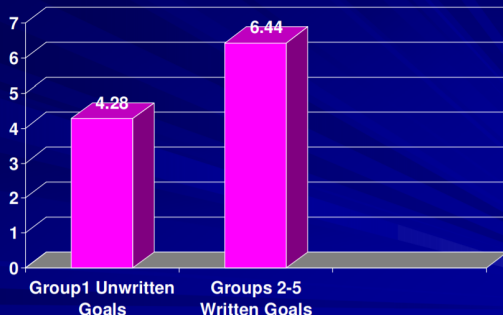
- Man hat etwas vor
- Es kommt etwas dazwischen
- Ziel wird vergessen

Ziel des Workshops

- Jeder schreibt seine Ziele auf
- Jeder macht sich sehr genaue Gedanken
- Jeder sucht sich eine Vertrauensperson, um den Fortschritt regelmäßig zu teilen

Stand der Forschung

Mean Goal Achievement



Nach [1] hilft es, seine Ziele aufzuschreiben.

Stand der Forschung II



Außerdem gibt es weitere helfende Maßnahmen [1].

Agenda

Einführung

Motivation

Ablauf

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

Rückblick

Ziele

Visualisieren

Finden

Reduzieren

Quellen

- Ich gebe ein Thema/Aufgabe vor
- Erkläre, warum man das machen will
- Was die Erfolgskriterien sind
- Jeder bearbeitet die Aufgabe
- Jeder der will, teilt seine Ergebnisse/Erfolge
- Repeat

Vorbereitung

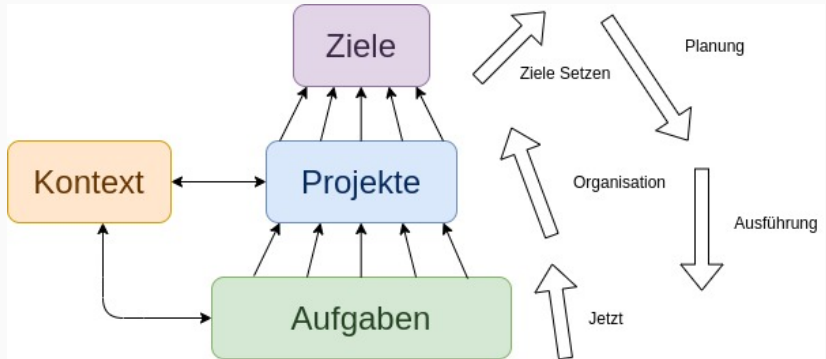
- Papier und Stift bereitlegen
- Platzhalter für Ideen anlegen
- Platz für Markierungen lassen
- (Evtl: Ausführung [2] oder PDF [3] in einem Tab öffnen)

PDF: https://github.com/fkarg/things-to-talk-about/blob/master/longtermplans/main_handout.pdf

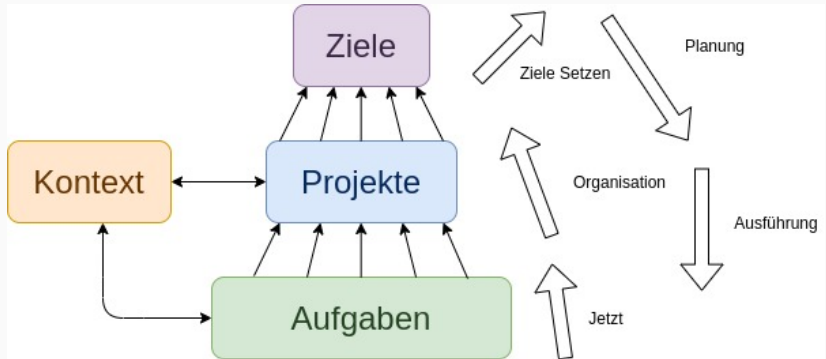
Agenda

- Inhalt: Hängt von euch ab!
- Format: Interaktiv!
- Immer: Listen schreiben!

Themen



Thema: Jetzt



Agenda

Einführung

Motivation

Ablauf

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

Rückblick

Ziele

Visualisieren

Finden

Reduzieren

Quellen

Agenda

Einführung

Motivation

Ablauf

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

Rückblick

Ziele

Visualisieren

Finden

Reduzieren

Quellen

Problem



Jetzt ist was anderes Wichtig. (Bild von [4])

Definition: Unerledigtes

- Antworten, die ausstehen (z.B. Mails)
- Angefangene Projekte
- Unaufgeräumte Unterhosen
- Ungezahlte Steuern (z.B. für Haustiere)
- Veranstaltungen, für die man noch etwas Vorbereiten muss (z.B. Todos)
- Doktorbesuche, Reparaturen, Termine
- Versprechen, die noch zu erledigen sind

Alles, was noch nicht erledigt ist, aber es (bald) sein sollte. Sei konkret, 'reich werden' zählt nicht.

Gegenargument: Aber ich merk mir das



(Bild von [5])

Aufgabe: Situation erfassen

- Schreib alles auf, was deine Aufmerksamkeit hat (oder haben sollte!)
- Sowohl Privat, als auch für's Studium oder die Arbeit!
- Erledige alles direkt, was weniger als 2min braucht!
- Ziele kommen auf eine separate Liste!

- Deine (aktuelle) todo-Liste (und weitere)
- Stift & Papier (oder anderes Listenerstellungswerkzeug)
- GTD Mind Sweep Trigger List [6] (
[https://gettingthingsdone.com/
wp-content/uploads/2014/10/
Mind_Sweep_Trigger_List.pdf](https://gettingthingsdone.com/wp-content/uploads/2014/10/Mind_Sweep_Trigger_List.pdf))

Machen (30min)

Agenda

Einführung

Motivation

Ablauf

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

Rückblick

Ziele

Visualisieren

Finden

Reduzieren

Quellen

Definition: Projekt

Ein **Projekt** ist alles, was **mehr als eine** konkrete **Aufgabe** benötigt, um abgeschlossen zu werden.

Beispiel: Wenn man **jemandem ein Geschenk besorgen** will, muss man zuerst **herausfinden**, was die Person mag.

Definition: Kontext

Kontext beschreibt eine **konkrete Eigenschaft** einer **Aufgabe** oder einem **Projekt**. Häufig die Abhängigkeit zu einem bestimmten **Ort**, einer **Umgebung**, oder **Person**.

Beispiele:

- Zuhause , am PC
- dauert kurz , dauert lang
- treffen Mentor , treffen Tobi

Aufgabe: Projekte zusammenfassen

Fasse thematisch zusammenhängende **Aufgaben** zu **Projekten** und **Kontexten** zusammen, und markiere zusammengehörende Elemente eindeutig (z.B.: symbol mit einheitlicher Farbe).

Normal ist:

- Dir fallen weitere Aufgaben ein, die Unerledigt sind (\rightarrow aufschreiben)
- Dir fällt auf, dass etwas ein Projekt ist (\rightarrow finde heraus, was die *nächste unerledigte Aufgabe* ist)

Machen (20min)

Pause (10min)

Agenda

Einführung

Motivation

Ablauf

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

Rückblick

Ziele

Visualisieren

Finden

Reduzieren

Quellen

Optional: Jahresrückblick

- Zusätzliche, ausführliche Trigger-List
- Kann *sehr* viel Zeit in anspruch nehmen
- Kann sinn machen, gleichzeitig Ziele zu sammeln

- Ressourcen:

<https://drive.google.com/file/d/0B2PaeRjVqAN7MngxTXFPQkpLVjg/view> [7]
(p11-15) (oder anschließend in dieser PDF)

II A SNAPSHOT OF YOUR LIFE

Now that we have the necessary tools in our toolbox, it's time to build a detailed picture of our life as it currently stands.

THE INITIAL OVERVIEW

Pull out that pen and paper. To start, you want to get the brain thinking about this stuff by answering the following questions about *the past year*:

1. What went well?
2. What did not go well?
3. Where did you try hard?
4. Where did you not try hard enough?

You also want to ask the following questions about *right now*:

- What is the current situation here?
- How do things stand *right now*?
- How would I summarize to a friend the status of this area?

You don't need to get into thorough detail yet, as that comes later.

I spend at least a few minutes brainstorming (using mind maps) answers to each of these questions. Once I have around ten items I move on—they key here isn't to find 10 things, but to get all the "obvious" things out of your head, and quickly.

GETTING SPECIFIC: YOUR PRESENT REALITY

Now it's time to dive deep. For each of the areas we will map out a complete "status report" that includes an assessment of that area and any relevant information or metrics.

For example, for *Career & Work* I assess my current career, my standing within the company, my options, and my passion for what I do.

To do this, I create a mind map with something like "Life Status – End of 20xx" in the center with all of the life areas branching out, and then add as much detail as possible about that area.

GENERAL QUESTIONS & PROMPTS

- Detailed answers to each of the questions at the start of this section.
- A short paragraph summarizing your thoughts about that area of your life.
- Project status updates.
- Projects completed in the past year?
- Milestones from the past year?
- Important events from the past year?
- Accomplishments?
- Failures?

- Key life metrics such as income, quality of relationships, amount of donations, etc.?
- Your overall rating for this area
- Strengths in this area? Weaknesses?

For many of these, such as the overall area rating and many of the key metrics, I like using a seven-level [Likert Scale](#) from 1 (very bad) to 7 (very good).⁶

HAMMING QUESTIONS

[Richard Hamming](#) used to ask his co-workers over lunch, “What are the important problems of your field?” and then a while later ask “What problems are you working on?” and then a while later ask “Why aren’t you working on the important problems?” He soon found himself unwelcome at many lunch tables!⁷

The general theme here is that we often know what problems in our lives are more important, yet we don’t work on them! Here are some additional questions to ask of yourself, both for each life area, and also

⁶ The full scale goes (1) very bad, (2) bad, (3) somewhat bad, (4) neither bad nor good, (5) somewhat good, (6) good, and (7) very good. If you want to keep things even simpler, consider using the five-level scale: very bad, bad, neutral, good, and very good.

⁷ Hamming mentions this in his talk “[You and Your Research](#).” H/t to [CFAR](#) for driving home how useful and important these questions are.

your life as a whole:

- What is the most important problem here?
- What is my biggest bottleneck?
- What is most holding me back from achieving my full potential?
- What single thing, if successfully performed, would have the biggest impact here?

An example might be “solve my bad sleep problems.” If you have reasons to think you are not sleeping well—sleep apnea, bad mattress, intermittent noise, etc.—it seems *really important* to tackle this head-on as quickly as possible. Poor sleep has a significant effect on your quality of life and your ability to *do* anything with your life.

A NOTE ABOUT JUDGEMENTS

It is important in this part of the process to be *objective and descriptive* about the world, *without judgement*. Don’t *ignore* internal judgements when they pop up—they inevitably will—but write them down separately for the next step of this process. I.e., get it out of your head, but then refocus on painting the descriptive picture of your life.

For example, ideas and future plans often pop into my head while doing this. Same with thoughts like “ugh, I really wish this

part was better.” I quickly jot these ideas down on a *separate* piece of paper, for later reference, and then continue on with the current task.



As you brainstorm for each of the life areas, review the descriptions outlined earlier. Also, feel free to use the following questions and metrics that I use in my review mind map.

VALUES & PURPOSE

- Do I have a sense of purpose and direction in life?
- What do I want out of life?
- How do I want the world to be different?
- What is my philosophy of life?
- What are my fundamental values?
- What do I truly value?

CONTRIBUTION & IMPACT

- How am I giving value to the world? How much value?
- How much money did I give away in the past year (assuming it made sense to do so)? Who did it go to? Did it have the most possible impact?
- Am I taking responsibility for, and re-

ducing, my environmental impact on the world?

- Am I making a difference?
- Am I contributing to important and worthy causes that I care about?
- How much impact does my existence have (environmentally, socially, cognitively)?

LOCATION & TANGIBLES

- Do I have material sufficiency?
- Where do I live? Where is my home? Where in the world am I?
- What is my living situation like?
- Am I tied to one location? Am I readily mobile (if desired)?
- How much stuff do I own? Do I have too many things?
- Is my life cluttered?

MONEY & FINANCES

- Do I have savings? How much? Where are they?
- Do I have an emergency fund? How much? Where is it?
- What is the status of my assets and investments?
- Do I know where my money goes?
- Do I budget? What is my budget?

- Am I aware of how I spend my money?
- How do I want to be spending my money?
- Are my finances organized?
- Do I have any (unwanted) debt?

CAREER & WORK

- How do I make my money?
- What do I do? What is my position? What is my role? Where do I work?
- Am I so good they can't ignore me?
- Does my career give me mastery, control, and purpose?
- Am I engaged?
- Am I well-positioned and networked within my industry?
- How stressful is my career/work?

HEALTH & FITNESS

- What do I typically eat? What is my current diet?
- Do I regularly eat fast food or make healthy home-cooked meals?
- Am I generally tired or alert?
- How often do I get sick?
- Do you exercise? What form? How often?

- How much do I sleep on average? Am I getting good quality sleep?
- How much do I weigh?
- What is my resting heart rate?
- Are there any health risks that run in my family? Am I taking adequate steps to address these?

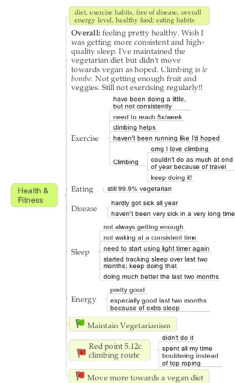


Figure 3: My Health & Fitness review.



EDUCATION & SKILL DEVELOPMENT

- What is my current education status? What do I know?
- Am I spending time learning new things and developing my mind?
- What are my talents and skills?
- How much have I read in the past year?
- What talents and skills have I recently developed, or plan to develop?

SOCIAL LIFE & RELATIONSHIPS

- How is my home life?
- How is my relationship with the members of my immediate and extended family?
- Am I a good friend?
- How many core friends do I have? How large are my social circles?

- Am I cared for, loved, and valued by others?
- Are my partner and I aware of each other's needs and desires?
- What clubs, organizations, and communities am I a member of?
- Do I have influence and status in my social circles? In society?

EMOTIONS & WELL-BEING

- How do I feel about my life?
- Am I enjoying life?
- Am I generally optimistic or pessimistic?
- Am I generally positive or negative?
- Am I easily aware of my current emotional state?
- Am I quick to notice how my emotions are influencing my thoughts, ac-

tions, and decisions?

- Do I have a regular mindfulness practice?
- Do I practice self-compassion?

CHARACTER & INTEGRITY

- What identity do I have?
- Is my identity small? <http://www.paulgraham.com/identity.html>
- What are my key strengths and weaknesses?
- What are my greatest virtues and vices?
- How do I rate my compassion, integrity, empathy, honor, self-discipline, self-awareness, responsibility, courage, focus, authenticity, confidence, persistence, effectiveness, etc.?

PRODUCTIVITY & ORGANIZATION

- What productivity systems and tools do I use?
- Am I organized? What are my systems?
- What are my routines and rituals?
- Is there too much complexity in my life? Do I need to simplify?
- Am I doing any [deep work](#)?
- Am I busy due to a [lack of priorities](#)?
- Do I have a good workspace environment and setup?

ADVENTURE & CREATIVITY

- Am I experiencing what I want to experience in life?
- What fun things have I done lately? In general?
- What creative things have I done lately? In general?
- What are my hobbies? What do I do for fun?

This whole process can *easily* take several hours. Once I've gone through every area I do a second pass to catch the things I inevitably missed on the first pass.

The end result is a massive mind map with a complete picture of the current status of your life. The following figure gives my *Health & Fitness* review from last year as an example.

When you are satisfied with your awareness of the present state of your life, you are ready to move on to planning.



Agenda

Einführung

Motivation

Ablauf

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

Rückblick

Ziele

Visualisieren

Finden

Reduzieren

Quellen

Agenda

Einführung

Motivation

Ablauf

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

Rückblick

Ziele

Visualisieren

Finden

Reduzieren

Quellen

Aufgabe: Gutes Visualisieren

Stell dir vor, welche:

- Art von Person du sein möchtest
- Fähigkeiten (Skills) du erlangt haben möchtest
- Beziehungen zu dir selbst, Freunden und Familie, Anderen, du haben möchtest
- Freizeitaktivitäten du genießen möchtest

In den nächsten 6 Monaten / 3 Jahren / 5 Jahren?

Aufgabe: Schlechtes Visualisieren

Was passiert, wenn du:

- Deinen schlechten Gewohnheiten nachgibst
- Nicht auf deine Gesundheit achtest
- Dich von deinen Freunden entfernst
- Deine Ziele (wieder) nicht erreichst

In den nächsten 6 Monaten / 3 Jahren / 5 Jahren?

Agenda

Einführung

Motivation

Ablauf

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

Rückblick

Ziele

Visualisieren

Finden

Reduzieren

Quellen

Aufgabe: Ziele aufschreiben

Regeln:

- Alles aufschreiben. Sortiert wird später
- Egal ob momentan Erreichbar oder nicht
- Langsam, Punkt für Punkt durchgehen
- Sei Ehrlich!
- Träume!

Ziele Trigger List

- Worauf würdest du dich richtig freuen, wenn du die Möglichkeit dazu hättest?
- Was würde dich erfüllen, wenn du es getan hättest?
- Wonach strebst du? (z.B. Weltfrieden, Kinder in Afrika retten, ...)
- Was würdest du tun, wenn du garantiert Erfolg hättest?
- Was möchtest du haben? (z.B. Materielles, Achievements, ...)
- Was wärst du gerne? (z.B. guter Koch, jemand Bewundernswertes, ...)
- Was würdest du mit 100 Millionen auf dem Konto tun?
- Was für Orte willst du besuchen?
- Was würde auf deiner Bucket-List stehen?
- Was wolltest du schon immer lernen?
- Was ist etwas, wofür du nie Zeit hattest?

Machen (30min)

Agenda

Einführung

Motivation

Ablauf

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

Rückblick

Ziele

Visualisieren

Finden

Reduzieren

Quellen

Achtung: Falls du die momentane Liste behalten willst, lohnt es sich, jetzt ein Foto oder eine Kopie davon anzulegen, da wir die Ziel-Liste im folgenden intensiv bearbeiten werden.

Wandle alle Ziele, in denen du etwas *sein* möchtest, in ein Ziel um, in dem du etwas *tun* möchtest.

Beispiel: "guter Koch *sein*" → "so gut Kochen zu können, dass mir zugetraut wird, bei einer größeren Veranstaltung zu Kochen"

Aufgabe: Bedürfnisse finden

Häufig sind Ziele nur Ersatz, um ein Bedürfnis zu füllen.

- Frage dich für jedes aufgeführte Ziel, **warum** du es tun möchtest
- Füge jedes neu gefundene **warum** zu deinen Zielen hinzu
- Wenn du das Ziel auch dann noch erreichen willst, wenn du das **warum** bereits auf einem anderen Weg erreicht hast, füge den Grund als weiteres 'warum' hinzu
- Entferne Ziele, dessen 'warum' bereits durch spannendere Ziele abgedeckt ist

Aufgabe: Priorisieren

Manche Ziele sind spannender, und manche wichtiger als andere. Für jedes Ziel, frage dich:

- Ist es wirklich notwendig, das zu tun?
- Wie wichtig ist es mir, das zu erreichen?
- Wäre ich Zufrieden, wenn ich alles *außer* diesem Ziel schaffe?

Versuche, 3-7 wirklich wichtige Ziele auszuwählen

Agenda

Einführung

Motivation

Ablauf

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

Rückblick

Ziele

Visualisieren

Finden

Reduzieren

Quellen



G. Matthews, "Goals research summary."

http://www.goalband.co.uk/uploads/1/0/6/5/10653372/gail_matthews_research_summary.pdf.
accessed 2020-12-19.



F. Karg, "Goal setting workshop (post)."

<https://fkarg.github.io/staged/longtermplans/>.



F. Karg, "Goal setting workshop (präsentation)."

https://github.com/fkarg/things-to-talk-about/blob/master/longtermplans/main_handout.pdf.



“What should entrepreneurs do when they encounter a crisis?” <http://elitebusinessmagazine.co.uk/sales-marketing/item/what-should-startups-do-when-they-encounter-a-crisis>

accessed 2020-12-19.



“Forgetting.” <https://thepeakperformancecenter.com/educational-learning/learning/memory/forgetting/>.



“Incompletion trigger list.”

https://gettingthingsdone.com/wp-content/uploads/2014/10/Mind_Sweep_Trigger_List.pdf,
2014.

accessed 2020-12-19.



A. Vermeer, “8760 stunden.” <https://drive.google.com/file/d/0B2PaeRjVqAN7MngxTXFPQkpLVjg/view>,
2016.

accessed 2020-12-19.

End