



Beim Zielführungsprozess wird eine Zielvision ausgedacht und beschrieben. Im nächsten Schritt werden die Gefühle bei gedachter Erfüllung des Zieles beschrieben. Dann kommt im nächsten Schritt die Beschreibung der erfüllten Bedürfnisse. Zu guter letzt kommt die durch die gedachte Erfüllung erlebte Dankbarkeit.

Egal, wie die Gefühle auf Schritt 2 auch ausgefallen sind, ohne eine echte gefühlte Dankbarkeit oder dankbarer Freude ist das Ziel unvollständig oder so kein echtes Ziel für die Person. Dann ist die Vision so lange zu ändern, bis eine echte Dankbarkeit gefühlt wird. Die Höhe der Freude und Dankbarkeit bestimmt die unterbewusste persönliche Priorität des Zieles.

Am besten lässt sich der Prozess durch Trittmatten oder Papierblätter auf dem Boden durchführen. (siehe Abbildung) Sinnvoller Weise begleitet und moderiert ein erfahrener GFK-Trainer diesen Prozess.

Innere Grundstabilität ist bei all solchen Übungen eine Voraussetzung. Im Zweifelsfall bitte therapeutischen Rat einholen.