

# Ziemer&Falke

Schulungszentrum für Hundetrainer



## Lektion 01 | KAPITEL 01

### Skript zur Hundetrainerausbildung



**Telefon:** +49 04435 9705990  
**Mail:** [info@ziemer-falke.de](mailto:info@ziemer-falke.de)  
**Web:** [www.ziemer-falke.de](http://www.ziemer-falke.de)  
**Stand:** 05.01.2021

**Ziemer & Falke**  
Schulungszentrum für Hundetrainer GmbH & Co. KG  
Jörg Ziemer und Kristina Ziemer-Falke  
Blanker Schlatt 15 // 26197 Großenkneten

## Urheberrecht

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die Rechte der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrages, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung, der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder bestimmter Teile davon ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gültigen, gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.



# Inhaltsverzeichnis

<b>Herzlich willkommen! .....</b>	<b>4</b>
<b>1.1. Ziele und Lernen Teil I .....</b>	<b>5</b>
1.1.1. Ziele und Zielsetzungen im Hundetraining .....	5
1.1.1.1. Definiere Deine Ziele .....	6
1.1.1.2. Die „Attraktivität“ eines Zieles .....	6
1.1.1.3. Positive Zielformulierungen – der Gedanke dahinter zählt .....	7
1.1.1.4. Mögliche Auswirkungen negativer Zielformulierungen .....	8
1.1.1.5. Merkmale eines Zieles .....	9
1.1.1.6. Zielunterteilungen – es gibt verschiedene Arten von Zielen .....	11
1. Richtziele .....	12
2. Grobziele .....	13
3. Feinziele .....	16
1.1.1.7. Basissignale – die häufigsten Ziele im Hundetraining .....	20
1.1.1.8. Abbruch- und Korrektursignale .....	21

## Herzlich willkommen!

Nun geht es endlich los und Deine Ausbildung zum Hundetrainer kann starten.

Wir freuen uns sehr, dass Du mit uns an Bord gegangen bist und nun mit Deinem ersten Skript beginnen kannst. In der „Hundetrainer-Szene“ ist es üblich, dass man sich duzt und daher hoffen wir, dass es auch für Dich in Ordnung ist, wenn wir das hier auch tun. Ab sofort bist Du ja ein Teil der Zierner & Falke-Familie.

Hast Du Fragen zum Skript oder zu den Hausaufgaben? Nutze gern die Foren und lass Dir durch unsere Tutoren helfen. Bei allen anderen Fragen kannst Du Dich an unser nettes Team wenden, indem Du einfach anrufst oder eine E-Mail schreibst.

Und nun noch zwei Hinweise, wie Du unsere Skripte optimal nutzen kannst: In den meisten Lektionen wirst Du farblich unterlegte Begriffe finden. Diese haben wir für Dich in einem alphabetisch geordneten Glossar erklärt. Du kannst es in einer extra Datei in Deiner App aufrufen. Du findest das gesamte Glossar unter der Auflistung Deiner einzelnen Lektionen. Außerdem arbeiten wir ständig an der Aktualität unserer Online-Skripte. Wenn wir *wesentliche bzw. prüfungsrelevante Änderungen vornehmen* oder *neue Themen einbauen*, dann werden wir Dich mit einer E-Mail darüber informieren. Auf der Titelseite des jeweiligen Skriptes findest Du unten links den Stand der letzten Aktualisierung. Solltest Du ein Skript downloaden, prüfe also von Zeit zu Zeit den letzten Stand und lade die Lektion gegebenenfalls neu.

Alle Übungen, die wir Dir in den kommenden Lektionen vorstellen, sind Vorschläge, die Du nach eigenem Ermessen in Deine spätere Arbeit als Hundetrainer aufnehmen kannst. Wir empfehlen Dir, alle Übungen einmal auszuprobieren und dazu gerne auch unterschiedliche Hunde zu nutzen, um zu lernen, welche Auswirkungen eine Übung auf den jeweiligen Hund haben kann.

Wir wünschen Dir nun viel Spaß und grüßen Dich recht herzlich!

Tina & Jörg

## 1.1. Ziele und Lernen Teil I

### 1.1.1. Ziele und Zielsetzungen im Hundetraining

Ein erfolgreiches Training mit Hunden ist ohne konkrete Zielsetzung nicht möglich. Wie sollte denn der Erfolg des Trainings messbar werden, wenn Halter und Trainer nicht ein einheitliches Ziel verfolgen? Also gilt: Ohne Ziel kein Erfolg!

Für eine konkrete Zielsetzung ist zu Beginn folgende Frage wichtig:

#### Was will ich dem Hund beibringen?

Hier sollte genau bestimmt werden, welches Verhalten der Hund zeigen und welches er unterlassen soll. Während man früher einfach nur sagte: „Ein Hund muss gehorchen!“, spricht man heute von „gesteuerter Verhaltensänderung“. Immer dann, wenn ein Hundebesitzer findet, dass sein Hund ein störendes Verhalten zeigt, soll dieses Verhalten dann in bestimmten Situationen verändert werden.

Zum Beispiel soll der Hund ...

- keine Angst mehr haben
- nichts mehr vom Tisch klauen
- keine Aggressionen zeigen

Auch wenn bereits viele Bereiche des Zusammenlebens harmonisch sind, wünschen wir uns trotzdem, dass der Hund etwas lernt.

Zum Beispiel könnte der Hund lernen ...

- ins Körbchen zu gehen
- stubenrein zu werden
- leinenführig zu laufen

Vor allem anderen sind **klare Zielsetzungen** wichtig, das heißt, das Ziel sollte so beschrieben werden, dass für jeden Zuhörer nachvollziehbar und bildhaft vorstellbar wird, was derjenige meint, der das Ziel formuliert. Im Laufe der Zeit wirst Du feststellen, wie viel einfacher Deine Arbeit wird, wenn Du einzelne Übungen und auch die Vor- und Nachbereitung durch klare Ziele benennst. Dadurch erhältst Du Strukturierung und Hilfestellung.

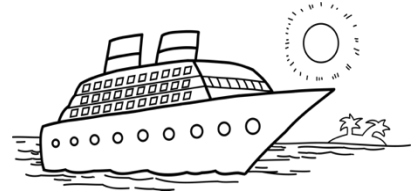
Um Dir das besser vorstellen zu können, stell Dir einfach mal selbst die Frage, ob Du gute Vorsätze fürs neue Jahr hattest. Und falls ja, hast Du sie eingehalten?

Zwischen guten Vorsätzen, vagen Wünschen und festen Zielen liegen Welten. Hier trennt sich der Träumer vom Zufriedenen. Der Träumer stellt sich vor, wie es wäre, etwas zu tun. Der Zufriedene handelt tatsächlich, so wie im folgenden Beispiel „**Die Seereise**“.

Stell Dir vor, Du stichst mit einem tollen Schiff in See. Leistungsstarke Motoren (Deine Motivation) treiben Dich an. Mit dem vagen Wunsch: „Ich möchte so gern in die Südsee“, nimmst Du Fahrt auf und folgst einer groben Richtung (Süden).

Aber was dann? In welchem Hafen legst Du an? Welche Strecke fährst Du, um den Untiefen zu entgehen? Wann fährst Du wo ab, wann kommst Du wo an und wo nimmst Du Proviant an Bord?

Wenn Du kein konkretes Ziel verfolgst, wirst Du solange im Kreis fahren, bis Dir der Treibstoff ausgeht. Nun fehlt Dir auch noch die Kraft der Motoren – Du wirst von den Strömungen des Zufalls irgendwohin getrieben. Schlimmstenfalls sogar bis ins Eismeer ...



### 1.1.1.1. Definiere Deine Ziele

Lege schriftlich einen Fahrplan (Ziel) für Deine Fahrt fest, denn nur so hast Du die Möglichkeit, „Kurs zu halten“, hast immer genügend Proviant an Bord und kannst Deinem Unterbewusstsein und Deiner Umwelt das genaue Ziel Deiner Reise (Deines Vorhabens) mitteilen. Dadurch wissen alle genau, wo es langgehen soll und alle haben das gleiche Bild (Ziel) vor Augen.

Genau das ist auch im Hundetraining sehr wichtig, denn wenn Du beim Training immer auf demselben Kurs bleibst, fällt es dem Hund viel leichter, zu verstehen, was Du ihm beibringen willst. Schauen wir uns also an, wie genau Du Deinen Kurs (Dein Ziel) sicher bestimmen kannst.

### 1.1.1.2. Die „Attraktivität“ eines Zieles

Grundvoraussetzung eines Zieles ist dessen Attraktivität für Dich persönlich. Bei der Arbeit mit Hunden kommt es immer darauf an, wie attraktiv das neue Ziel für den Hundehalter ist. Wurde das Ziel für denjenigen, der es umsetzen soll, nicht reizvoll genug gestaltet, wird die mangelnde Motivation die Erreichung des Zieles verhindern.

Wichtig ist also für Dich zu wissen, dass die Zielformulierung für denjenigen attraktiv genug sein muss, der sie dann auch umsetzen soll. Ist sie es nicht, sollte herausgefunden werden, wie dieses Ziel attraktiver gestaltet werden kann. Wahlweise kann auch erst einmal an einem anderen, einem attraktiveren Ziel gearbeitet werden.

Bereits in der Vorbereitungsphase auf das Training solltest Du Dir diese wichtige Frage stellen:

„Ist mein Ziel eigentlich wirklich attraktiv für mich?“ Hinterfrage später auch bei Deinem Kunden: „Ist dieses Ziel attraktiv für Sie?“

Kann letztere Frage nicht mit einem deutlichen „Ja!“ beantwortet werden, wird der Hund kaum eine Chance haben, das Ziel zu erreichen, da dem Menschen die Motivation zum Training fehlt und so auch keinen Spaß daran haben wird.

## Ein Beispiel aus der Praxis:

Sonja sollte in der Hundeschule ihrem Hund das Signal FUSS beibringen. Irgendwie fiel ihr aber die Ausbildung ihres Hundes in diesem Punkt viel schwerer, als allen anderen Teilnehmern. Nach langer Zeit schaffte sie es endlich, den Hund auf dem Übungsplatz unter Kontrolle zu halten. Sobald sie aber wieder zu Hause war, lief der Hund nicht mehr „bei Fuß“.

Später wurde Sonja klar, dass sie es ziemlich albern fand, wenn der Hund direkt neben ihr herlief. Schließlich sollte er auf dem Spaziergang doch schnüffeln und auch sein Geschäft machen dürfen. Das FUSS war für sie also gar nicht attraktiv und das bisschen Motivation vererbte, sobald sie den Trainingsplatz verließ.

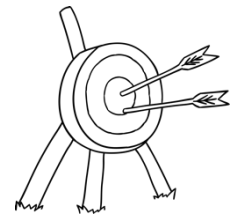
Interessanterweise wurde das Signal FUSS jedoch für sie wieder attraktiv, als sie Jahre später den Hund zum Therapie- und Begleithund ausbilden wollte. Dort sah sie eine Notwendigkeit der Übung, um mit dem Hund in einem recht engen Flur an den Kindern einer Tageseinrichtung vorbeilaufen zu können. Das Ziel gewann wieder an Attraktivität und Sinnhaftigkeit.

### 1.1.1.3. Positive Zielformulierungen – der Gedanke dahinter zählt

Wenn wir unsere Teilnehmer fragen, was sie an ihrem Hund stört und welche Ziele sie diesbezüglich verfolgen, hören wir häufig nur negative Zielformulierungen. Was genau steckt dahinter, welche Folgen haben diese Formulierungen auf das Trainingsergebnis und was sind denn überhaupt negative Zielformulierungen?

Hier ein paar typische Beispiele, damit Du weißt, was gemeint ist:

- „Mein Hund soll niemanden anspringen.“
- „Mein Hund soll nicht weglaufen.“
- „Mein Hund soll andere Hunde nicht anbellen.“
- „Mein Hund soll nicht so an der Leine ziehen.“



Die oben genannten Beispiele kennen wir alle – sowohl als Hundetrainer als auch als Hundehalter. Sie sind in unserem Alltag verankert.

Diese Zielformulierungen sind deshalb negativ, weil sie ausdrücken, was der Hund **nicht** tun soll. Negative Ziele haben jedoch einen entscheidenden Nachteil: Allein die Formulierung lenkt die Aufmerksamkeit auf das **unerwünschte Verhalten**, statt auf das, welches wir uns wünschen. Wir konzentrieren uns also auf das unerwünschte Verhalten. Somit werden wir immer dann auf den Hund einwirken, wenn er wieder das unerwünschte Verhalten zeigt. Dieser Situation stehen wir ohne Plan hilflos gegenüber. Ein Teufelskreis, der für Dich und auch für Deinen Hund unbefriedigend ist, nimmt seinen Lauf.

### 1.1.1.4. Mögliche Auswirkungen negativer Zielformulierungen

Sowohl die individuelle Stimmung des Hundes als auch die des Halters können durch negative Zielformulierungen sinken. Es ist tatsächlich so, dass Hundehalter vor allem darauf achten, dass der Hund etwas falsch macht, um darauf zu reagieren.

Das hat für den Hund vorwiegend unangenehme Einwirkungen des Halters zur Folge und verursacht schlechte Stimmung. Dadurch verringert sich umgehend die Motivation für alle Beteiligten.

Der Hund versteht überhaupt nicht, warum er eine Zurechtweisung erhält. Aus seiner Sicht sind die Handlungen, die er ausführt, normal und verständlich. Plötzlich wird er jedoch vom Menschen bestraft. Dies kann den Hund verunsichern, weil er gar nicht weiß, was er stattdessen tun soll. „Einfach nur aufhören“, das kann er nicht verstehen. Er benötigt eine positive Alternative.

In solchen Situationen kann es auch sehr schnell passieren, dass es zu **unbewussten Bestätigungen** kommt. Hier ein **Beispiel** dafür:

Ein angeleinter Hund bellt wütend einen Passanten an. Ein unangenehmes Gefühl stellt sich beim Hundehalter ein und der Hund bekommt daraufhin einen Anschauzer von ihm. Der Hund aber sieht sich und seinen Halter als soziale Gemeinschaft, die gerade von einem anderen Menschen bedroht wird. Also fühlt er sich von seinem Menschen in diesem Moment nicht zurechtgewiesen, sondern sogar bestätigt. Er glaubt, sein Herrchen sei auf seiner Seite und die scharfen Worte seien gegen den Passanten gerichtet. In diesem Fall *bestätigt der Mensch* das unerwünschte Verhalten seines Hundes *unbewusst*. Zudem überträgt sich auch das ungute Gefühl des Halters, dem das Verhalten seines Hundes peinlich ist. Dieses Schamgefühl bemerkt der Hund ebenso schnell und macht es sich zur Aufgabe, das Team zu schützen, weil der Halter gerade keine Sicherheit vermitteln kann. Als Hundehalter versinkt man im Erdboden und fühlt sich hilflos, der Hund aber ist sich sicher, seinen Job gut gemacht zu haben, denn alle Anzeichen sprechen dafür.

Ergänzend noch eine persönliche Anekdote zu diesem Thema, die das Ganze vielleicht noch weiter verdeutlicht und zeigt, dass es sich auch außerhalb des Hundetrainings lohnen kann, „umzuformulieren“.



Vor Jahren hatte unsere pubertierende Tochter die Angewohnheit, die Türen im Haus besonders laut zufallen zu lassen. Obwohl wir sie immer wieder ermahnten, sie solle die Türen nicht so zuknallen, hatte sich ihr Verhalten auch nach mehreren Wochen nicht geändert. Als ich die Intensität des Schimpfens erhöhte, wurde es zwar etwas besser, aber von zehn Türen wurden immer noch acht zugeknallt. Gleichzeitig verschlechterte sich die Stimmung zwischen unserer Tochter und uns, denn während wir schon in angespannter Haltung auf den Knall dasaßen, wenn sie ein Zimmer betrat oder hinausging, erwartete sie bereits unser Geschimpfe.

Eine geringfügige Änderung in der Zielformulierung bewirkte dann allerdings, dass sich die angespannte Situation vollkommen wandelte. Anstatt: „Knall die Tür nicht so!“ sagten wir nun: „Mach die Tür bitte leise zu!“ Mit phantastischem Erfolg: Nach einer guten Woche wurden keine Türen mehr zugeworfen, wir mussten nicht mehr so viel herummaulen und die Stimmung im Haus verbesserte sich zusehends. Offensichtlich konnten wir unserer Tochter nun besser verdeutlichen, was sie tun sollte.



### 1.1.1.5. Merkmale eines Zieles

Merkmale sind Eigenschaften, die ein gutes Ziel beinhalten soll. Damit Dir die Zielsetzung etwas leichter fällt, kannst Du Dich an der **THEMA**-Formel orientieren. Jeder Buchstabe dieser Formel stellt eine Eigenschaft dar, die einen guten Fahrplan (Ziel) ausmacht.

Achte also bei der Wahl des Zieles darauf, dass jede der folgenden Eigenschaften berücksichtigt wird.

#### T – Timing

**Dein Ziel soll durch richtiges Timing geregelt werden.** Lege Dir daher Zeitpunkte fest, zu denen Du Dein Ziel erreicht haben willst. Plane auch den genauen Beginn dieses Vorhabens.

*„Ich beginne morgen mit dem Training und werde mein Ziel in sechs Wochen erreicht haben.“*

So machst Du Deine Fortschritte kontrollierbar. Erst durch die Kontrolle wirst Du merken, wie viel Du bereits erreicht hast.

#### H – Handlung

**Dein Ziel soll eine Handlung beinhalten, die **affirmativ** (bejahend) formuliert ist.** Plane konkrete Handlungen und keine vagen Wünsche und wähle dafür positive, bejahende Formulierungen. Unser Unterbewusstsein kann *negative* Formulierungen *nicht verarbeiten*. Wenn wir sagen: „Er soll nicht weglaufen“ hören wir unbewusst nur „weglaufen“. Das „nicht“ geht dabei völlig unter. Deshalb sollten wir stattdessen sagen:

*„Er soll kommen, wenn ich ihn rufe.“* Oder noch besser: *„Er kommt, wenn ich ihn rufe“.*

Statt unserem Hund zu sagen, was er **lassen** soll, sollten wir ihm also besser sagen, was er **tun** soll!

#### E – erreichbar

**Dein Ziel soll erreichbar, sprich realistisch sein.** Ein unrealistisches und/oder zu hoch gestecktes Ziel ist von Anfang an zum Scheitern verurteilt. Die meisten Menschen überschätzen die Erfolge, die in der Hundeausbildung innerhalb einer Woche möglich sind.

Auf der anderen Seite unterschätzen aber auch viele die Erfolge, die sich innerhalb von zwölf Wochen erzielen lassen und erst recht, was innerhalb eines Jahres möglich ist. Das kann oft noch gar nicht eingeschätzt werden.

## M – messbar

**Dein Ziel soll messbar sein.** Gib Deinem Vorhaben einen Maßstab. Anstelle der Formulierung „Ich will mehr Sport treiben!“ ist es besser, zu sagen:

*„Ich jogge 2 x wöchentlich 45 Minuten.“*

Statt „regelmäßig trainieren“ solltest Du sagen:

*„Von Montag bis Samstag trainiere ich jeden Tag vier Minuten mit dem Hund.“*

## A – ausführbar

**Dein Ziel soll ausführbar sein.** Statt vage Wünsche zu äußern, solltest Du Dein Ziel so konkret und präzise wie möglich formulieren. Statt „weniger Kaffee trinken“ solltest Du lieber sagen:

*„Morgens und am Nachmittag trinke ich je eine Tasse Kaffee – zu allen anderen Gelegenheiten Saft oder Wasser.“*

Statt „Mein Hund soll weniger bellen.“ solltest Du etwa sagen:

*„Mein Hund soll nur einmal anschlagen, wenn jemand das Grundstück betritt.“*

Es muss Dir selbst möglich sein, das Ziel auszuführen. Im Hundetraining ist eine gute Zielsetzung besonders wichtig, denn wenn wir selber schon nicht genau wissen, was unser Hund eigentlich machen soll, wie wollen wir ihn dann dazu bringen, es zu lernen.

Wenn wir uns jedoch auf ein klares Ziel konzentrieren, dann können wir dem Hund genau vermitteln, was wir von ihm wollen und machen es ihm dadurch um ein Vielfaches leichter, die gewünschte Handlung zu zeigen.

## Noch zwei Beispiele zur Verdeutlichung:

Was glaubst Du, wer von den beiden aus den unten genannten Beispielen sein Ziel wohl erreichen wird?

1.

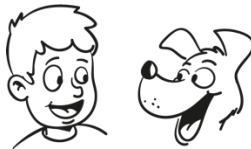


*„Ich will nicht mehr so dick sein.“*

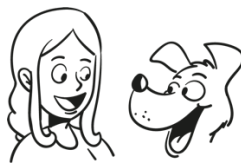


„Ich werde innerhalb von sechs Wochen, also bis zum 23.07.20XX, 3 Kg abnehmen. Um das zu erreichen, werde ich von Montag bis Samstag jeden Morgen vor dem Frühstück eine halbe Stunde walken. Sonntags werde ich für 1,5 Stunden ins Fitnessstudio gehen. Weiterhin esse ich nur noch am Sonntag ein Stück Kuchen. An allen anderen Tagen verzichte ich darauf. Jede Woche kontrolliere ich mein Gewicht. Wenn ich keine 500 g abgenommen habe, lege ich zusätzlich einen Obsttag ein.“

2.



„Mein Hund soll nicht sofort hinterherlaufen, wenn ich den Ball werfe.“



„Mein Hund wird auf mein vorheriges Signal sitzen bleiben, wenn ich den Ball werfe und erst hinterherlaufen, wenn ich ihm das Zeichen dazu gebe. Um das zu erreichen, werde ich von Montag bis Samstag 3 x für 5 Minuten mit meinem Hund trainieren und den Schwierigkeitsgrad dabei langsam steigern. Jeden Samstag zeige ich meiner Familie, wie weit wir im Training bereits fortgeschritten sind, um unseren Erfolg mit ihnen zu teilen.“

### 1.1.1.6. Zielunterteilungen – es gibt verschiedene Arten von Zielen

Zuerst einmal macht es Sinn, sich anzuschauen, um was für eine Art Ziel es sich eigentlich handelt. Das erleichtert uns später die Ausarbeitung unserer Ziele enorm. Wie die Zielarten benannt sind und wie genau sie sich unterscheiden, erfährst Du hier.

#### Zielkategorien:

1. Richtziele
2. Grobziele
3. Feinziele

## 1. Richtziele

Richtziele sind *übergeordnete Ziele*, die mit der Fragestellung „Warum wollen wir einen Hund haben?“ oder „Warum haben wir einen Hund?“ gut umschrieben werden. Du lernst jetzt erst einmal ein paar Richtzielvarianten kennen, um anschließend immer mehr ins Detail gehen zu können. Richtziele sind die ganz großen Ziele, die wir im Zusammenleben mit unserem Hund anstreben. Häufig wird hier der Grund deutlich, weshalb wir überhaupt einen Hund besitzen. Der Hauptgrund der Anschaffung kann sehr unterschiedlich sein.

### **Unterscheidungsmöglichkeiten:**

Wurde der Hund damals ins Haus geholt, weil

- die Kinder beschäftigt werden sollten
- man einen Jagdhund brauchte oder
- sich ein weiteres „Familienmitglied“ wünschte?

Kam der Hund als Welpen in die Familie oder war er schon ausgewachsen?

Auswirkungen eines Richtzieles im Hundetraining müssen Beachtung finden, denn vom Richtziel hängt u. a. ab, was der Halter von seinem Hund erwartet. An einen jagdlich geführten Hund werden ganz andere Ansprüche gestellt, als an einen Familienhund. Das ist beim Trainingsaufbau auf jeden Fall zu berücksichtigen.

Einige Richtziele, die uns persönlich recht gut gefallen haben, waren folgende:

- Ich möchte jeden Tag glücklich und harmonisch mit meinem Hund zusammenleben.
- Ich möchte aus der Beziehung zu meinem Hund den größtmöglichen Nutzen ziehen.
- Ich möchte, dass das Leben mit einem Hund schöner (erfüllter) ist, als ohne Hund.

### **Die genauere Ausformulierung eines Richtzieles kann folgendermaßen aussehen:**

Ich möchte, dass unser Hund in unsere Familie integriert ist. Als Familienmitglied stehen ihm Rechte zu, die er sich aber nicht einfach nimmt, sondern von mir zugeteilt bekommt. Hier soll er keine Aggressionen zeigen und jeder aus der Familie soll ihn „händeln“ können. Ist mein Partner nicht im Haus, soll der Hund mir ein Sicherheitsgefühl vermitteln, indem er anschlägt, wenn ein Fremder zu Besuch kommt.

## Übung

Formuliere jetzt bitte Deine eigenen Richtziele. Bitte beschreibe nur, was Du Dir selbst wünschst und nicht, was unsere Gesellschaft, die Nachbarn oder auch Deine Schwiegermutter fordert. Niemand hat Deine Ziele zu bewerten!