

„Auch eine Reise
von tausend Meilen
beginnt mit einem
ersten Schritt“
Laotse



Ziele setzen!

Formuliere aus jedem Vorsatz je ein konkretes Ziel!

Je konkreter, desto besser. Wer, was, wieviel, wann? _____

Wähle genau EIN Ziel aus!

Genau DAS, was nur für DICH am wichtigsten ist. _____

Überleg dir, was DU tun musst, um dein Ziel zu erreichen (Maßnahmen).

Schreib es auf und priorisiere! (nicht mehr als 5 Maßnahmen.

Ordne nach Schulnotensystem (1 = am wichtigsten, bevor die Welt untergeht;

5 = wichtig, wenn ich groß bin). _____



Gratuliere, jetzt hast du einen Plan!

Plane dir nun feste Zeitressourcen in deine Kalenderwoche für deine ersten drei Maßnahmen (maximal).

Blieb realistisch, was kannst du wirklich schaffen und bis wann? Vielleicht, kannst du etwas anderes verschieben oder rausschmeißen, was nichts wirklich mit deinem Bedürfnis zu tun hat? Mind. einmal pro Woche. Versuch es erstmal mit 3 Wochen und entscheide dann, ob du weiter machst. _____



Leg los!

Dokumentiere deine Aktivitäten sichtbar. Am Kühlschrank, am Spiegel, in deinem Notizbuch oder Handy. _____

Feiere Deine Erfolge nach jeder Woche! Du kannst stolz auf das Geschaffte sein. _____

Wenn du zwischendurch mal einen Hänger hast, belobige dich auch dafür, denn offenbar hast du dir ein anspruchsvolles Ziel gesetzt. _____



Bleib dran!

Schreib auf, wie du dich nach jeder Woche fühlst. Smileys reichen auch.

Wenn du deine erste Maßnahme geschafft hast, starte mit der nächsten. _____



Du bist großartig! Und du schaffst das!