**Name** _____ **Datum** _____

**1. Leitsatz bildlich verinnerlichen (visualisieren)**

**Notiere Dir noch einmal den Leitsatz, den Du umsetzen möchtest. Beschreibe Deinen Leitsatz möglichst bildlich, so als hättest Du ihn bereits erreicht.**

**Je bildlicher, je realer und umso intensiver Du Dir die Veränderung vorstellst, desto besser stimmst Du Dich auf die Umsetzung ein.**

**Noch einmal zur Erinnerung: Vermeide bitte Verneinungen.**

**2. Zwischenziele setzen (eine Woche, ein Monat, ein Jahr)**

**Notiere Dir die wichtigsten Etappenziele zum Erfolg.**

Was sind die wichtigsten Schritte auf dem Weg zum Ziel?

**Ich empfehle Dir ungefähr fünf bis zehn Schritte zu planen.**

**Plane einen gewissen Freiraum ein. Enge Dich nicht unnötig mit der Planung ein.**

**Sei nicht zu verbissen bei der Planung.**

**Leg Zwischenziele fest, die für Dich machbar sind.**

**Was möchtest Du in einem Monat und in einem Jahr erreicht haben?**

Copyright © 2022 

**3. Umsetzung regelmäßig überprüfen und reflektieren**

**Bitte überprüfe die Umsetzung Deiner Leitsätze regelmäßig (täglich oder wöchent-lich):**

**Hast Du die gesteckten Ziele erreicht?**

**Wenn ja, mache Dir den Erfolg bewusst und lobe Dich dafür.**

**Wenn Du Dein Wochenziel erreicht hast, dann leg das neue Ziel für die nächste Woche fest.**

**Sei bitte realistisch und überfordere Dich nicht.**

**Stelle Dir Deine Ziele immer wieder bildlich vor, am besten so, als hättest Du sie bereits erreicht.**

**4. Hindernisse erkennen und ausräumen**

**Falls Du Deine Ziele nicht erreicht hast, ermittle die Ursachen dafür.**

Hast Du zu ehrgeizig geplant?

- Verlief die Umsetzung langsamer als gedacht?
- Hast Du einen Rückschlag erlitten, der nicht eingeplant war?
- Was hat die Umsetzung blockiert?
- Was solltest Du verändern?
- Was kannst Du verändern?

Copyright © 2022 