

Ziele positiv aufladen

Nehmen Sie sich konkret Ihr Ziel vor, für das Sie sich motivieren wollen. Benennen Sie, warum dieses Ziel für Sie wichtig ist. Wählen Sie dazu zunächst ein Symbol oder ein Bild, welches Ihr Ziel am besten beschreibt. Kleben Sie dieses Symbol oder Bild hier auf oder beschreiben Sie es genau mit allen Details. Führen Sie sich Ihr Ziel vor Augen. Stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlen wird, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben.

Mein Ziel

Mit welchem **Bild/Symbol** verseehe ich mein Ziel?

Welche **Gefühle** werde ich nach der Erreichung meines Zieles haben?

.....

.....

.....

.....

Welche **Gedanken** werden mir durch den Kopf gehen, wenn ich mein Ziel erreicht habe?

.....

.....

.....

.....

Wie werden **andere reagieren**, wenn ich mein Ziel erreicht habe?

.....

.....

.....

.....

Welche **Belohnung** wartet auf mich, wenn ich mein Ziel erreiche?

.....

.....

