

Arbeitsblatt 7

Start small and step by step

Motivationspsychologen haben herausgefunden: Um ein Ziel zu erreichen, ist es wichtig, das Fernziel in überschaubare Nahziele zu gliedern. In einem zweiten Schritt muss man die Zeit abschätzen, die man für die einzelnen Schritte einplant. Schon mancher ist gescheitert mit dem großen Ziel, innerhalb von einem Monat zehn Kilo für die perfekte Bikinifigur abnehmen zu wollen.

Beispielziel: Sie wollen Ihr Zimmer einmal so richtig aufräumen. Bevor Sie dies tun, schauen Sie sich vor Ort um und entscheiden, was Sie genau verändern wollen. Dann geht es los: Werden Sie zum Chefplaner! Sie können auch mit Hilfe einer Mindmap planen.

	Nahziele: Einzelne Schritte	Geschätzte Zeit
1	Einkaufen: - Einkaufszettel, welche Geschäfte ... z. B. ein Nachmittag zum Einkaufen Ordner, vielleicht noch ein zusätzliches Regal, Behälter für Stifte etc.	ein Nachmittag zum Einkaufen
2	Schreibtischplatte übersichtlich gestalten (Platz für Stifte etc.)	
3	Schreibtischschubladen (eventuell neue Aufteilung)	
4	Bücherregal Aussortieren von Büchern, neue Anordnung	
5	Außerdem	

Und jetzt Sie: Formulieren Sie Ihr eigenes Fernziel:

Etappen zum Ziel:

	Formulieren Sie die einzelnen Schritte sehr genau	Geschätzte Zeit, wann wollen Sie das erledigen?
1		
2		
3		
4		

Nutzen Sie für Ihre Ausarbeitung ein extra Blatt Papier