

Arbeitsblatt 4

Ziele positiv aufladen

Nehmen Sie sich konkret drei Ziele vor, für die Sie sich motivieren wollen. Wählen Sie darunter auch ein leicht erreichbares Ziel wie Zimmer aufräumen, Auto auf Vordermann bringen etc. Formulieren Sie die Ziele in der linken Spalte und schreiben Sie in die rechte Spalte rationale Gründe, warum dieses Ziel für Sie wichtig ist. Benennen Sie auch emotionale Gründe. Schließen Sie bei jedem Ziel die Augen und stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlen wird, wenn Sie das Ziel erreicht haben.

Zielformulierung	Rationale Gründe	Gefühle nach Erreichen des Ziels
Beispiel Zimmer aufräumen	Ich finde Dinge leichter, bekomme lieber Besuch	Ich fühle mich klarer, freue mich an der Ordnung, habe Lust, das Zimmer weiter schön zu gestalten. Bin stolz auf mein schönes Zimmer
Ziel 1		
Ziel 2		
Ziel 3		