

Ziele positiv aufladen

Nehmen Sie sich jetzt drei konkrete Ziele vor, für die Sie sich motivieren wollen. Wählen Sie darunter mindestens ein leicht erreichbares Ziel wie „den Müll rausbringen“ etc. Formulieren Sie die Ziele in der linken Spalte und schreiben Sie in die mittlere Spalte rationale und emotionale Gründe, warum Ihnen dieses Ziel wichtig ist. Stellen Sie sich bei jedem Ziel vor, wie es sich anfühlen wird, wenn Sie das Ziel erreicht haben: Dieses Gefühl beschreiben Sie in Spalte 3.

Zielformulierung	Rationale/emotionale 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		