

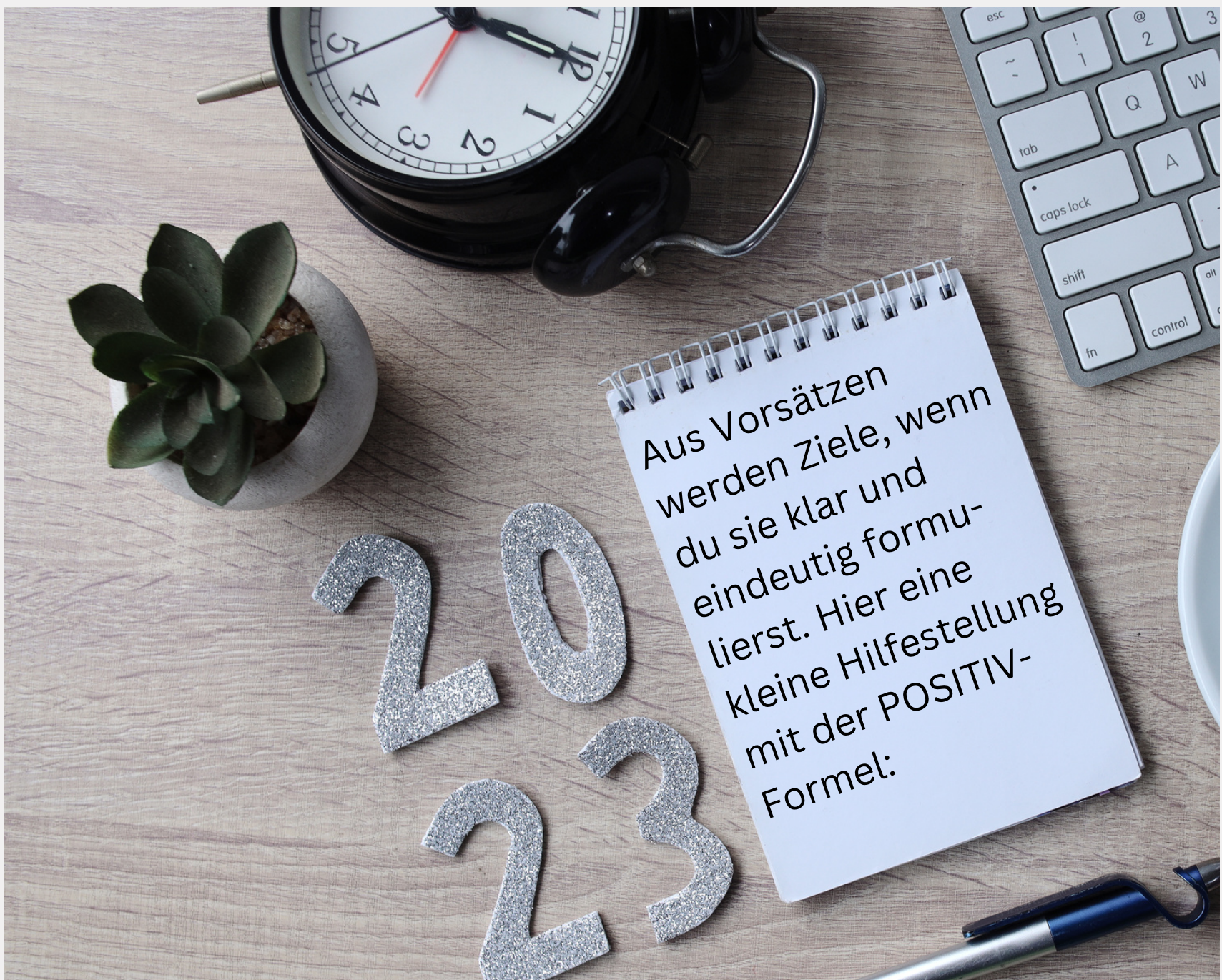
So machst du  
aus Vorsätzen  
echte Ziele

# Meine Ziele

2023

*Neue Vorsätze heißt*

# NEUE ZIELE



**P**

Positiv: Formuliere dein Ziel positiv in der Gegenwart (ohne: nicht, kein, ohne... und ohne müssen, können, sollen, dürfen, wollen) so, als ob es schon eingetreten ist

**O**

Ökologie-Check: Gibt es innere oder äußere Hindernisse, die dich auf dem Weg zu deinem Ziel behindern? Welche Konsequenzen entstehen daraus?

**S**

Sensorisch konkret: Was siehst/hörst/fühlst/empfindest/riechst/schmeckst du, wenn du dein Ziel erreicht hast? Stell dir die Szene in deinem inneren Kopfkino vor.

**I**

Individuell: Kannst du dein Ziel aus eigenen Kräften erreichen? Oder bin ich auf Unterstützung von anderen angewiesen und habe somit keine Kontrolle darüber?

**T**

Testbar: Was sind die Erfolgskriterien für dein Ziel? Woran merkst du, dass du es erreicht hast oder ihm zumindest näher gekommen bist? Woran erkennen andere, dass du dein Ziel erreicht hast?

**I**

Interessant: Auf einer Skala von 1 (nicht attraktiv) bis 10 (absolut attraktiv), wie stark zieht dich dein Ziel an? Unter einer 7 ist es vermutlich nicht das passende Ziel!

**V**

Visionär: Was bedeutet es für dich, dieses Ziel zu erreichen? Warum ist es für dich wichtig? Was ist dann möglich, wenn du dieses Ziel erreicht hast?



Und jetzt bist du dran: Fokussiere dich erstmal und mache dir maximal 2 Vorsätze für das neue Jahr!

# Mein Fokus in 2023

#1

**P**

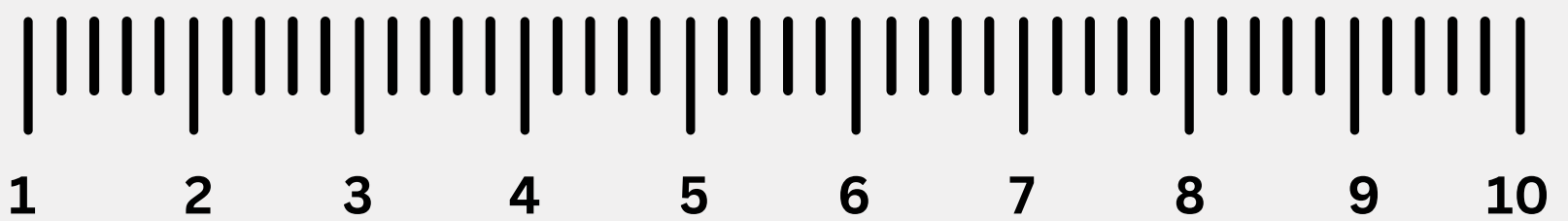
**O**

**S**

**I**

**T**

**I**



**V**

Vielleicht hast du noch ein Foto oder Bilder aus dem Internet, die dein Ziel visuell für dich verstärken. Dann klebe sie gerne hier auf!

# Mein Fokus in 2023

#2

**P**

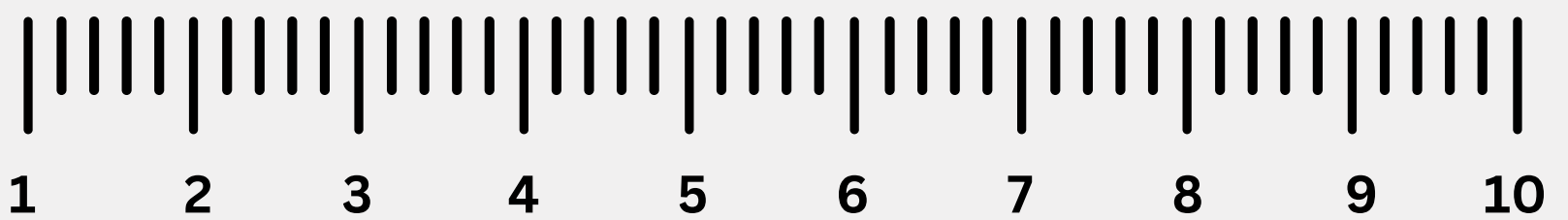
**O**

**S**

**I**

**T**

**I**



**V**

Vielleicht hast du noch ein Foto oder Bilder aus dem Internet, die dein Ziel visuell für dich verstärken. Dann klebe sie gerne hier auf!