

2 Formuliere dein persönliches Ziel

Ziele haben Macht. Sobald du dir konkret etwas vornimmst, sind alle deine Sinne darauf ausgerichtet. Das Aufschreiben erhöht die Kraft deines Zieles. Hänge es an einen Platz, wo du dein Ziel mehrmals am Tag siehst. Lies es, schließ die Augen und stell dir vor, wie toll du dich fühlst, wenn du das Ziel erreicht hast.

Regeln für die positive Formulierung von Zielen

- in Gegenwartsform
- konkret
- positiv
- je größer desto besser und
- zeitlich eingegrenzt

Beispiele:

Ich bin dankbar und glücklich, das ich bis 15. Juli kg wiege.
Ich fühle mich leicht, gesund und energievoll!

Ich bin dankbar und glücklich, dass ich meinen Zuckerkonsum bis
15. Juli auf reduziere. Ich fühle mich pudelwohl!

Die ersten Schritte – Schreibe dir immer auch die ersten Schritte auf, die du unternehmen willst, um dein Ziel zu erreichen. Erst durch konkrete Handlungen bekommt dein Ziel Energie. Das machen wir gemeinsam!

