

Ein Sprichwort sagt: „Wenn du bemerkst, dass du ein totes Pferd reitest, steige ab.“ Kennst du das auch? Du spürst, dass du so nicht mehr weiterkommst und dass du etwas ändern musst. Nur was??? Bevor du dich auf den Weg machst, solltest du dir dein Ziel möglichst genau überlegen. Sonst drehst du dich vielleicht im Kreis und verlierst den Mut.

Folgende Wörter sollten in der Beschreibung eines Ziels auf keinen Fall vorkommen: **nicht, kein, ohne, nie**. Dein Unterbewusstsein kann sich darunter nichts vorstellen und arbeitet in die entgegen gesetzte Richtung...

*Stell dir vor, deine Mutter schickt dich einkaufen: „Bring mir bitte keine Cola, etwas ohne Fett, Erdbeeryoghurt bitte nicht und Putenfleisch niemals!“ Du würdest ratlos vor den Regalen stehen und dich fragen, was deine Mutter nun wirklich will. Ziele sollen positiv, konkret, erreichbar und überprüfbar sein – nur dann besitzen sie Kraft. Tu so, als hättest du ein Foto, auf dem alles genau abgebildet ist: „Ich habe im Semesterzeugnis eine Drei in Mathematik. Super!“ „Ich spiele auf Connys Party am 11. 11. „Nothing else matters“ mit der Gitarre.“*

## Das ist die momentane Lage:

## Dieses Ziel möchte ich erreichen:

## Diese Schritte bringen mich an mein Ziel:

1. SCHRITT

BIS

OK?

2. SCHRITT

BIS

OK?

3. SCHRITT

BIS

OK?

4. SCHRITT

BIS

OK?

5. SCHRITT

BIS

OK?

## Meine Belohnung, wenn ich das Ziel erreicht habe:

DATUM, UNTERSCHRIFT: