Leuchtturm

ZIELE ERREICHEN

Das brauchst du:

- Schreibzeug
- Gefühlsrad
- Vorlage Leuchtturm

So gehst du vor:

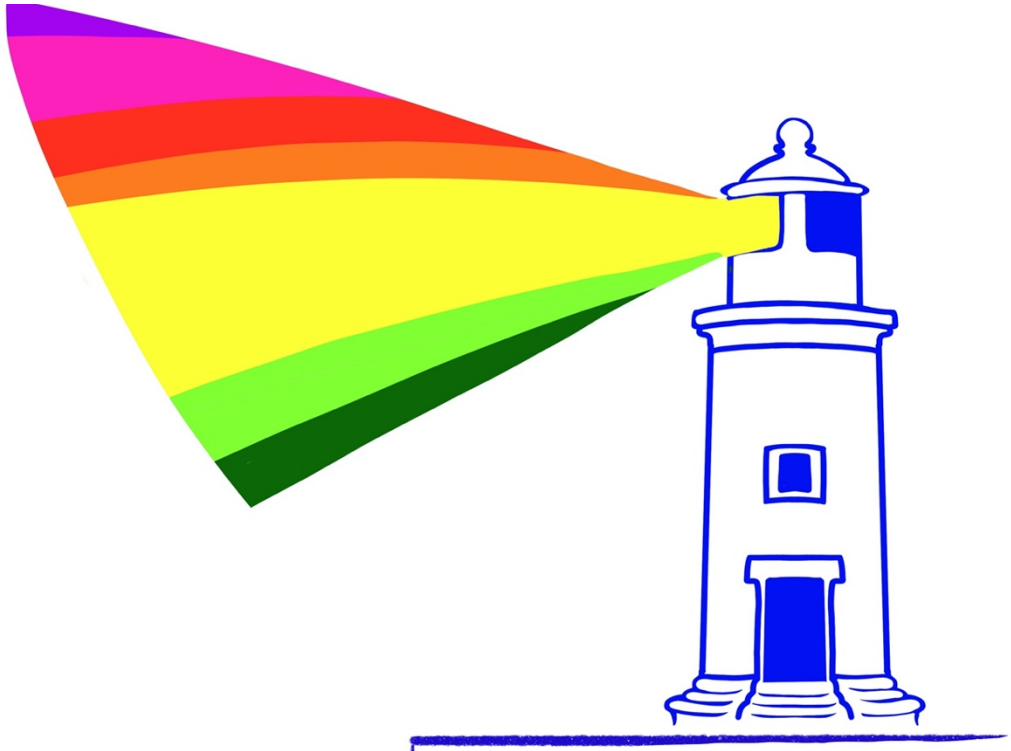
1. Denk dir ein Ziel aus, welches du gerne erreichen möchtest.
2. Schliesse deine Augen und stell dir vor, du bist in der Zukunft, wo du dein Ziel bereits erreicht hast.
   - Was ist dann anders als jetzt?
   - Was sind deine Gedanken?
   - Wie ist deine Körperhaltung?
3. Schreibe deine Beobachtungen unter den Punkt **«Zielzustand»**.
4. Überlege dir nun ein kleineres Zwischenziel, das einfacher zu erreichen ist und schreibe es zum Punkt **«1.Schritt»**.
5. Nimm dein **Gefühlsrad** und wähle ein gutes Gefühl aus, das dir helfen kann, dein Zwischenziel zu erreichen. Schreibe es auf.
6. Schliesse deine Augen und stell dir vor, wie du dein Gefühl aktivierst, während du dich in der Vorstellung bei deinem Zwischenziel befindest.
7. Probiere es nun auch in echt aus!

   Tipp: Je mehr du in deiner Vorstellung übst, desto besser gelingt es in der Realität.
8. Wähle nun ein weiteres Zwischenziel und wiederhole Schritt **5.**, **6.** und **7.**

Toll! So kannst du lernen, deine Ziele zu erreichen!

© ina blanc

Leuchtturm Vorlage



Zielzustand

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Schritt
Ressourcengefühl

2. Schritt
Ressourcengefühl

1. Schritt
Ressourcengefühl

© ina blanc