

DEIN ZIELVORHABEN FÜR 2022

#1 DEIN ZIEL

Formuliere dein Ziel so konkret wie möglich.

#2 DEIN KONKRETER PLAN

Starte mit kleinen Schritten und steigere dein Zielvorhaben langsam über einen längeren Zeitraum. Nach jeder Phase feiere deinen bisherigen Erfolg!

Die ersten 2 Wochen

Nach einem Monat

Nach 3 Monaten

Nach 6 Monaten

DEIN ZIELVORHABEN FÜR 2022

#3 DEINE HERAUSFORDERUNGEN

Welche kritischen Situationen könnten dein Zielvorhaben zum scheitern bringen?

1.

2.

3.

4.

Welche Konkreten Maßnahmen kannst du einleiten, wenn diese Situationen eintreffen, um ein Scheitern zu verhindern?

1.

2.

3.

4.

#4 DEINE UNTERSTÜTZER

Wer aus deinem Umfeld kann dich bei deinem Vorhaben unterstützen und wie?

#5 BELOHNE DICH FÜR DEINE ERFOLGE!

Um weiterhin motiviert zu bleiben, belohne dich für das Erreichen deiner Zwischenziele und Meilensteine!