

Dein Ziel

Nimm Dir jetzt ein Ziel, das Du formuliert hast – nur eines aus einem für Dich wichtigen Lebensbereich. Du hast den SMART-Check gemacht und auch den Ego- und den Öko-Test passiert. Du weißt also, dass dies ein gutes Ziel ist.

Versetze Dich in die Situation, wo Du dieses Ziel erreicht haben wirst. Wann wird das sein? Wenn es noch sehr weit weg ist, hole es doch ruhig ein bisschen näher! Du willst ja nicht ewig warten, oder?

Fülle die leeren Felder aus:

Es ist der (*Datum*) und ich fühle mich
und – ich bin gerade
weil ich
erreicht habe.

Ich weiß, dass ich das erreicht habe, weil.....

Versetze Dich in die Situation die Du haben willst und male es Dir richtig detailliert aus:

Was siehst Du?

Was fühlst Du?

Wie fühlt es sich an?

Was hörst Du?

Wie schmeckt das?

Was riechst Du?

Das können auch ganz abstrakte Empfindungen sein – Dein Ziel könnte nach Vanille duften oder nach Erdbeeren oder auch nach Bratkartoffeln – Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Mach Dir also vorher ein paar Gedanken und dann hör Dir das Audiofile mit der Übung dazu an.