

Das 4-Schritte-Programm

- Zielformulierung und -visualisierung
- die Umsetzung vorbereiten
- den Plan umsetzen
- den Erfolg feiern

Notiere Deine Gedanken in den vier Feldern entsprechend der Erklärungen in Kapitel 4.

Wie lautet Deine Zielformulierung?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mache eine Zielvisualisierung

Deine Maßnahmen zur Umsetzung Deines Ziels lauten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was hast Du bei der Umsetzung Deines Plans erlebt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

So wirst Du den Erfolg feiern:

.....

.....

.....

.....

.....

.....