

# Das Komfortzonentraining

Das Komfortzonentraining absolvierst Du in folgenden Schritten:

1. Visualisiere die Zielerreichung.
2. Visualisiere einzelne Schritte Deiner Umsetzungsstrategie.
3. Beginne die Umsetzung mit dem kleinstmöglichen Schritt.
4. Vergrößere Deine Schritte vorsichtig aber kontinuierlich.
5. Solltest Du Angst oder Gefühle von Überforderung verspüren, reduziere Dein Engagement so lange, bis Du Dich wieder wohl fühlst mit Deinen Aktivitäten.
6. Mache tägliche Schritte in der nun angemessenen Größe.

## Visualisiere die Zielerreichung

.....

.....

.....

## Visualisiere einzelne Schritte Deiner Umsetzungsstrategie

.....

.....

.....

## Beginne die Umsetzung mit dem kleinstmöglichen Schritt

.....

.....

.....

**Vergrößere Deine Schritt vorsichtig aber kontinuierlich**

.....

.....

.....

**Solltest Du Angst oder Gefühle von Überforderung verspüren, reduziere Dein Engagement so lange, bis Du Dich wieder wohl fühlst mit Deinen Aktivitäten.**

.....

.....

.....

**Mache tägliche Schritte in der nun angemessenen Größe**

.....

.....

.....