

Mein Ziel & meine Motivation

WELCHES ZIEL MÖCHTE ICH ERREICHEN?

WIESO MÖCHTE ICH ES ERREICHEN?

WIESO WILL ICH ES WIRKLICH ERREICHEN?
WAS MÖCHTE ICH DAMIT EIGENTLICH ERREICHEN?
WAS STECKT DAHINTER?

→

→

→

WIESO MÖCHTE ICH ~ AUS MEINEM TIEFSTEN INNERSTEN
HERAUS ~ DIESES ZIEL ERREICHEN?
WELCHE BEDÜRFNISSE MÖCHTE ICH DAMIT BEFRIEDIGEN?

→

→

→

MEINE WAHRE MOTIVATION:

Der Preis & meine Entscheidung

WAS IST MEIN GEWINN, WENN ICH MEIN ZIEL ERREICHT
HABE?
(WAHRE MOTIVATION)

WIE LAUTET DER PREIS FÜR DIE ERREICHUNG MEINES
ZIELS?

WAS "KOSTET" MICH MEINE ZIEL-ERREICHUNG?

AUFWAND	→		☐
ENERGIE	→		☐
GELD	→		☐
ZEIT	→		☐
	→		☐
	→		☐

BIN ICH BEREIT, DIESEN PREIS ZU BEZAHLEN?

JA/NEIN

WILL ICH ALLES NÖTIGE TUN & MEIN ZIEL WIRKLICH
ERREICHEN?
WIE ENTSCHEIDE ICH MICH?

Mein Versprechen an mich

"ICH VERSPRECHE MIR, ALLES NÖTIGE FÜR DAS ERREICHEN
MEINES ZIELS ZU TUN, WEIL..."

ZUSAMMENFASSUNG: ALLE MEINE VORTEILE

Mein Ziel & meine Strategie

WELCHE SCHRITTE SIND NOTWENDIG?
WAS BRAUCHE ICH ALLES, UM MEIN ZIEL ZU ERREICHEN?

→ _____

→ _____

→ _____

→ _____

→ _____

→ _____

DAS KANN MIR DABEI HELFEN:

DAS KÖNNTE MICH
HINDERN:

MÖGLICHE LÖSUNG:

01	→	_____
02	→	_____
03	→	_____
04	→	_____
05	→	_____

Meine Zeitspanne & meine Belohnungen

WIE VIEL ZEIT BRAUCHE ICH, UM MEIN ZIEL ZU ERREICHEN?
WIE VIEL ZEIT MÖCHTE ICH AUFWENDEN?

WAS IST REALISTISCH & MACHBAR?
ZEITSPANNE: VON - BIS

→

MEINE MÖGLICHEN BELOHNUNGEN

ZWISCHENZIELE &
ETAPPEN

BELOHNUNGEN

01	→
02	→
03	→
04	→
05	→

Meine Strategie & mein Plan

GROBER ENTWURF

MEIN ZIEL | MEIN GRUND
MEINE WAHRE MOTIVATION



MEIN WEG DORTHIN | MEINE STRATEGIE | MEIN PLAN
IN STICHWORTEN & GROBEN ZÜGEN



Meine Strategie & mein Plan

GENAUER PLAN MIT ETAPPEN

MEIN START | MEIN BEGINN
DAS SIND MEINE ERSTEN SCHRITTE:

MEIN ETAPPENPLAN INKL. INFOS:

_____	→	_____	☐
_____	→	_____	☐
_____	→	_____	☐
_____	→	_____	☐
_____	→	_____	☐
_____	→	_____	☐
_____	→	_____	☐
_____	→	_____	☐
_____	→	_____	☐
_____	→	_____	☐

Meine Strategie & mein Plan

ANPASSUNG MEINER STRATEGIE

VERÄNDERUNGEN & FLEXIBLE ANPASSUNG |
WAS FUNKTIONIERT & WAS NICHT?

WAS BRAUCHE ICH DAFÜR:

WAS SOLLTE ICH DAFÜR
LOSLASSEN:

NEUER ETAPPENPLAN INKL. INFOS:

	→		☐
	→		☐
	→		☐
	→		☐
	→		☐
	→		☐
	→		☐
	→		☐
	→		☐
	→		☐

Anpassungen & Alternativen

ANPASSUNG MEINER STRATEGIE | FLEXIBILITÄT

ALTERNATIVE WEGE

HILFE & UNTERSTÜTZUNG DABEI

WIE GEHE ICH MIT BLOCKADEN & HINDERNISSEN UM?

_____	→	_____	☐
_____	→	_____	☐
_____	→	_____	☐
_____	→	_____	☐
_____	→	_____	☐
_____	→	_____	☐
_____	→	_____	☐

Wochenplan

MO

--

DI

--

MI

--

DO

--

FR

--

SA

--

SO

--