



QUARTALS- PLANUNG

**Das Arbeitsbuch für
deine Zielplanung**

Veronika Jakl
www.pionierederpraevention.com

MOTTOZIEL FORMULIEREN

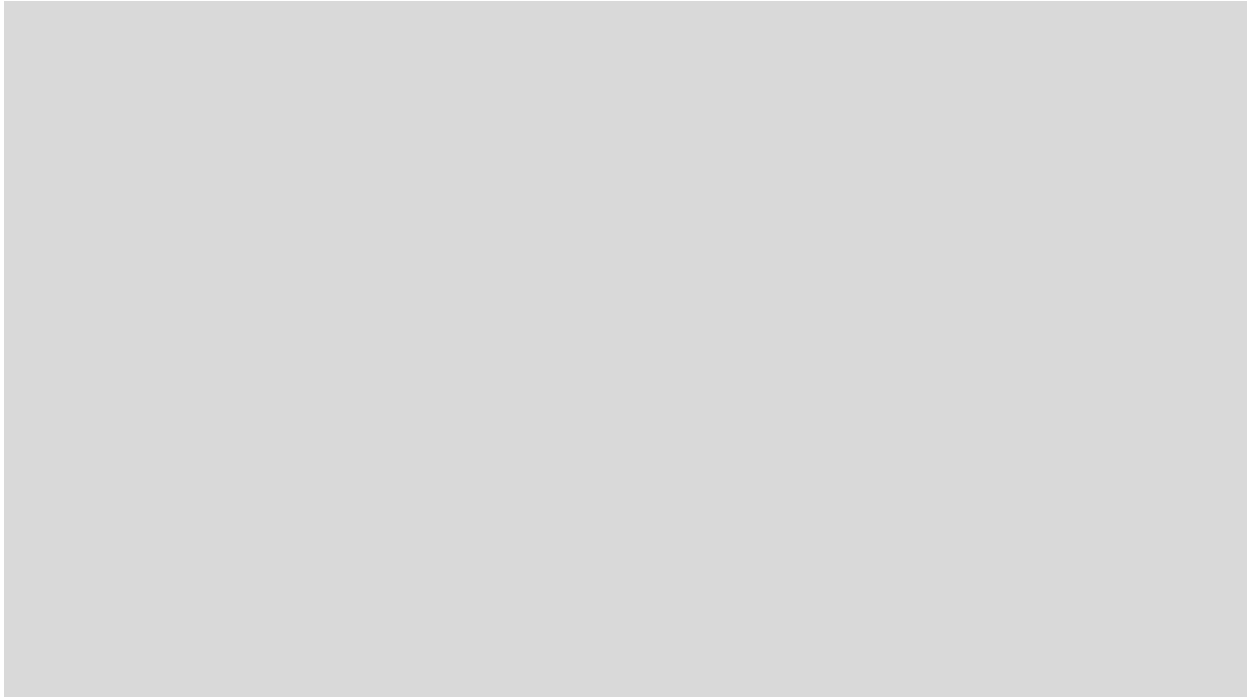
Schritt 2

Formuliere dein persönliches Motto-Ziel!

Folgendes gibt es dabei zu beachten:

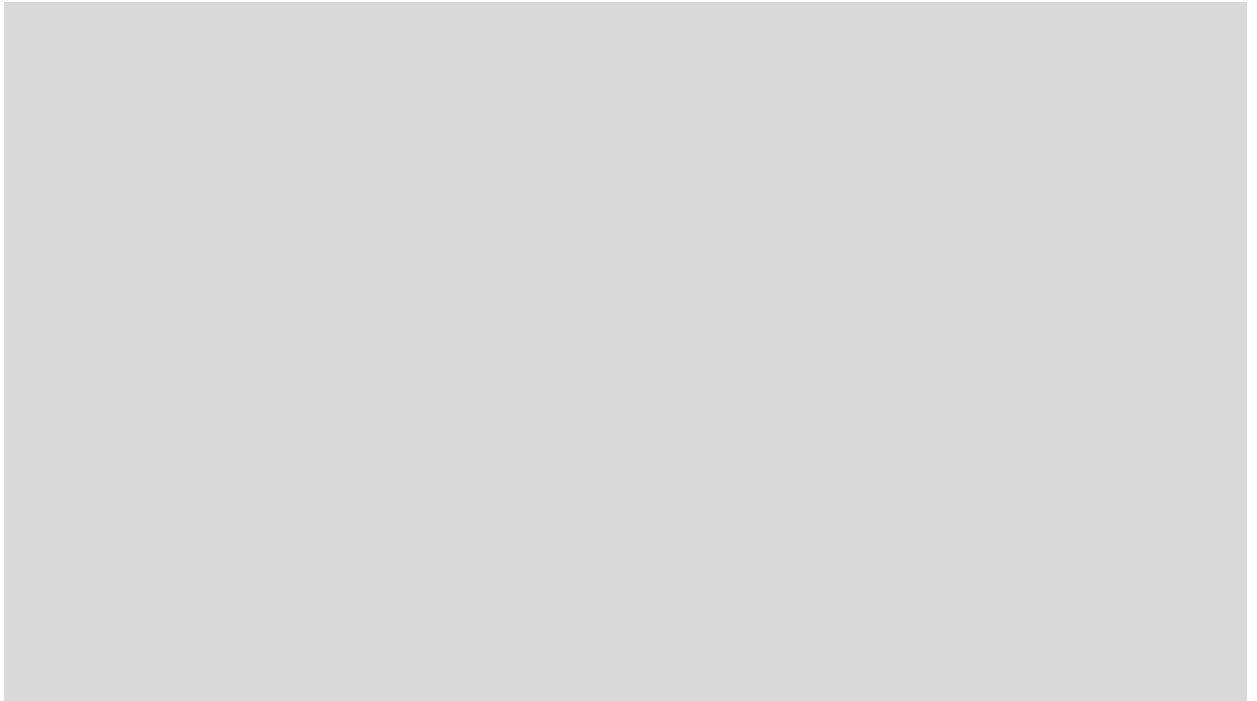
- Formuliere ein Annäherungsziel. Es sollte also positiv sein.
- Es sollte vollständig in deiner eigenen Kontrolle liegen, unabhängig von anderen Personen oder Umständen.
- Es muss unbedingt positive Gefühle hervorrufen, wenn du es liest oder aussprichst. Es sollte lustvoll oder motivierend sein.

Was wird dein Motto für das nächste Quartal?



ZIEL ANWENDEN

Wann, wo, mit wem und wie oft möchtest du die Haltung
deines Motto-Ziels einnehmen?




Was wird dein Gewinn sein? Und wie äußert er sich?

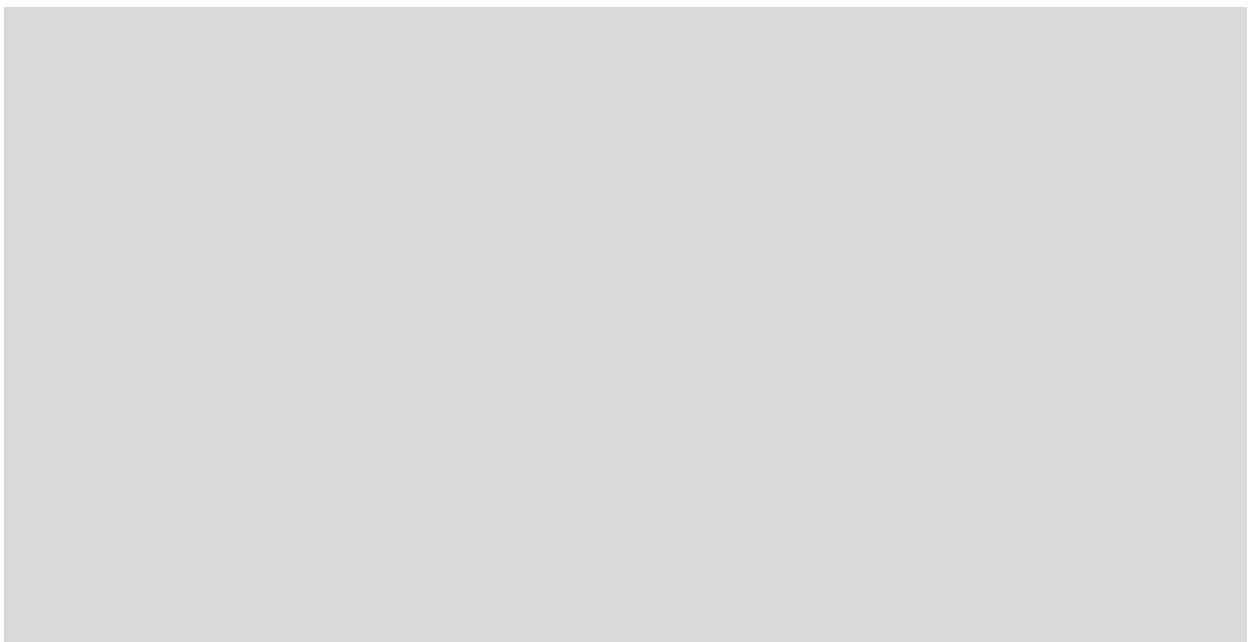


ZIEL UMSETZEN

Was passiert noch, wenn du dein Motto-Ziel umsetzest?
Was wird sich in deinem Leben ändern (Situationen,
Beziehungen)?



Gibt es Dinge, die du bei der Verfolgung deines Motto-Ziels
aufgeben oder loslassen müsstest?



ERINNERUNG AN DAS ZIEL

Es ist immer gut, wenn es regelmäßige Erinnerungs-Anker gibt für Ihr Motto-Ziel.

Was wird dich an dein Ziel erinnern?

Such dir einen persönlichen Anker aus, dem du immer wieder begegnest:

- Lied - Titel und InterpretIn:

- Geruch von...

- Gegenstand:

- Hand- oder Körperbewegung:

- Charakteristische Farbe:

- Geschmack / Lebensmittel:

- Gefühl auf der Haut:

- Anderes:

ZIEL BEIBEHALTEN

Was könnte dir helfen, engagiert dran zu bleiben und dich selbst zu verpflichten?

Tipp: Veröffentliche dein Ziel in unserem [Forum!](#)



Du kennst dich besser als jede/r andere.

Welche Tool, Ressourcen und Unterstützung hast du bereits, die hilfreich sein werden?

