

Mein Ziel für ein leichteres, besseres Leben – oder „Wie ändere ich meine Gewohnheiten?“

Meine Planung, die je nach Komplexität alle 9 Schritte umfasst

1. Was will ich konkret?
2. Ist mein Ziel quantifizierbar, wenn ja wie?
3. Emotional wirksames Zielbild:

Wenn ich mein Ziel erreicht habe:

Was genau werde ich vor meinem geistigen Auge sehen?

Was höre ich, sage ich zu mir selbst?

Was fühle ich, körperlich und emotional?

Was rieche und was schmecke ich?

4. Kann ich mein Ziel selbst erreichen, was sind erste Schritte?
5. Wie genau ist der Kontext meines Zielbildes?

Wann?

Wo?

Mit wem?

6. Auswirkungen der Zielerreichung auf mein Leben:

Was wird anders sein?

Welche Konsequenzen wird das haben?

Wie wird das mein Leben beeinflussen?

Was habe ich dazu gewonnen?

Was werde ich aufgeben?

7. Test: Woran werde ich merken, dass ich mein Ziel erreicht habe?
8. Regnose: Ich beame mich in mein Zielbild und beschreiben den Weg dorthin.
9. Wie trainiere ich mit diesem Zielbild täglich mehrfach in meinem Kopfkino?

Und nun: Wie fühlt es sich an diesen Plan vor sich zu haben?
Macht es Lust, Mut oder Vorfreude sich auf diese Reise zu begeben?

Viel Freude und Erfolg Ihre Petra Bernatzeder

www.mentaleintelligenz.de

