Kickstarter-Workshops

NEUJAHRSVORSÄTZE GELASSEN UMSETZEN

In 3 Schritten zu deinem perfekten Neujahrsvorsatz

ARBEITSBUCH

Mein Startpunkt

Welche Vorsätze habe ich in der Vergangenheit versucht umzusetzen?

Wie lange / wie oft habe ich das versucht?

Woran ist es gescheitert?

Was habe ich alles versucht, um mein Ziel zu erreichen?

Was habe ich alles NICHT versucht, um mein Ziel zu erreichen?

... wenn ich (mal wieder) aufgegeben habe ...

**Wie erlebe ich das? Was sind die Nachwirkungen (intern und extern)?
Was sage ich zu mir selbst?**

Welche Gedanken gehen mir typischerweise durch den Kopf, wenn ich mir Ziele setze?

Sehe dir deine Antworten nochmals an und markiere dein Gedanken- 💩

Mein 'Warum'

Unser WARUM ist unsere Absicht, unser Anliegen oder unsere Überzeugung - die treibende Kraft hinter allem, was wir tun.

Was ist mein Ziel?

Warum ist mir das wichtig?

Und warum ist mir das wichtig?

Und warum ist mir das wichtig?

Und warum ist mir das wichtig?

Warum ist mir das wichtig?

Und warum ist mir das wichtig?

Und warum ist mir das wichtig?

Und warum ist mir das wichtig?

Und warum ist mir das wichtig?

Und warum ist mir das wichtig?

Hat mein 'Warum' mein Ziel verändert? Wie?

Mein (neuer) Vorsatz lautet:

Wenn ich das Handtuch werfe

Was ist üblicherweise der Grund dafür, dass ich aufgebe?

Wie reagiere ich, wenn ich mich überfordert fühle?
Was sind meine Bewältigungsmechanismen?

Meine Zielüberprüfung

Welches Ziel kann mich dabei unterstützen, ein weiteres Ziel (leichter) zu erreichen? Warum?

Welches Ziel lässt sich leicht / schnell erreichen und bringt dabei den grössten Nutzen? Warum?

Welches Ziel ist mir *wirklich* wichtig(er)? Warum?

Welches Ziel lässt mein Herz höher schlagen? Warum?

Was sagt mein «Kopf»? Was sagt mein «Bauch»?

Welches Ziel liegt in meiner Kontrolle?

Welches Ziel liegt *NICHT* in meiner Kontrolle? Warum?

Wirkt sich mein Ziel negativ auf meine Umwelt aus? (Finanzen, Beziehungen)

Mein SMARTes Ziel

S - spezifisch

M - messbar

A - attraktiv

R - realistsch

T - terminiert

Mein SMARTes Ziel in einem Satz

Meine Meilensteine

«Nichts kann getan werden,
es sei denn Schritt für Schritt.»
Charles Baudelaire

Am 31. Dezember 2022 habe ich das erreicht:

Meine Meilensteine:

November 2022	
Wie fühlt sich es an, das erreicht zu haben?	
Was wird dadurch noch möglich?	
Oktober 2022	
Wie fühlt sich es an, das erreicht zu haben?	
Was wird dadurch noch möglich?	

Meine Meilensteine:

September 2022	
Was ist dann möglich?	
Was wird dadurch noch möglich?	
August 2022	
Was ist dann möglich?	
Was wird dadurch noch möglich?	
Juli 2022	
Was ist dann möglich?	
Was wird dadurch noch möglich?	

Meine Meilensteine:

Juni 2022	
Was ist dann möglich?	
Was wird dadurch noch möglich?	

Mai 2022	
Was ist dann möglich?	
Was wird dadurch noch möglich?	

April 2022	
Was ist dann möglich?	
Was wird dadurch noch möglich?	

Meine Meilensteine:

März 2022	
Was ist dann möglich?	
Was wird dadurch noch möglich?	

Februar 2022	
Was ist dann möglich?	
Was wird dadurch noch möglich?	

Januar 2022	
Was ist dann möglich?	
Was wird dadurch noch möglich?	

Das Ziel mit in den Alltag nehmen

Das tue ich in den kommenden 30 Tagen, um meinen Meilenstein zu erreichen:

Das tue ich der kommenden Woche, um meinen Meilenstein zu erreichen:

Heute ist der _____

Meine Intention oder mein Mantra für heute lautet:

Diese 3 – 5 Aufgaben werde ich heute angehen, um mein Ziel zu erreichen:

Mein Wochenrückblick

Was habe ich in der letzten Woche erreicht?
Auf was bin ich besonders stolz?

Was hat gut geklappt?

Was kann ich besser machen und wie?

Je grösser das Ziel - umso mehr Unterstützung

Mein Accountability-Partner ist:

Mein Mentor / Vorbild ist:

Das inspiriert mich:

Diese Skills benötige ich noch und so kann ich sie mir aneignen:

Dabei brauche ich praktische Unterstützung und so bekomme ich sie:

An welche Möglichkeit habe ich bis jetzt noch nicht gedacht?

Meine Superkräfte

Wie kann ich meine 4 Superkräfte besser nutzen und noch mehr 'trainieren'?

Mein «innerer Schweinehund»

Dann machen sich meine 'üblichen' Ausreden so bemerkbar:

Und so reagiere ich darauf:

So kann ich die Stop-Taste drücken:

Meine Vision*:

*nutze Bilder, Symbole, Metaphern

Das kann ich für mehr Spass, Freude und Kuriosität tun:

Ich reagiere immer auf ein SOS

info@katharinafriedemann.com

www.katharinafriedemann.com

https://www.facebook.com/FriedemannKatharina

© 2022 Katharina Friedemann