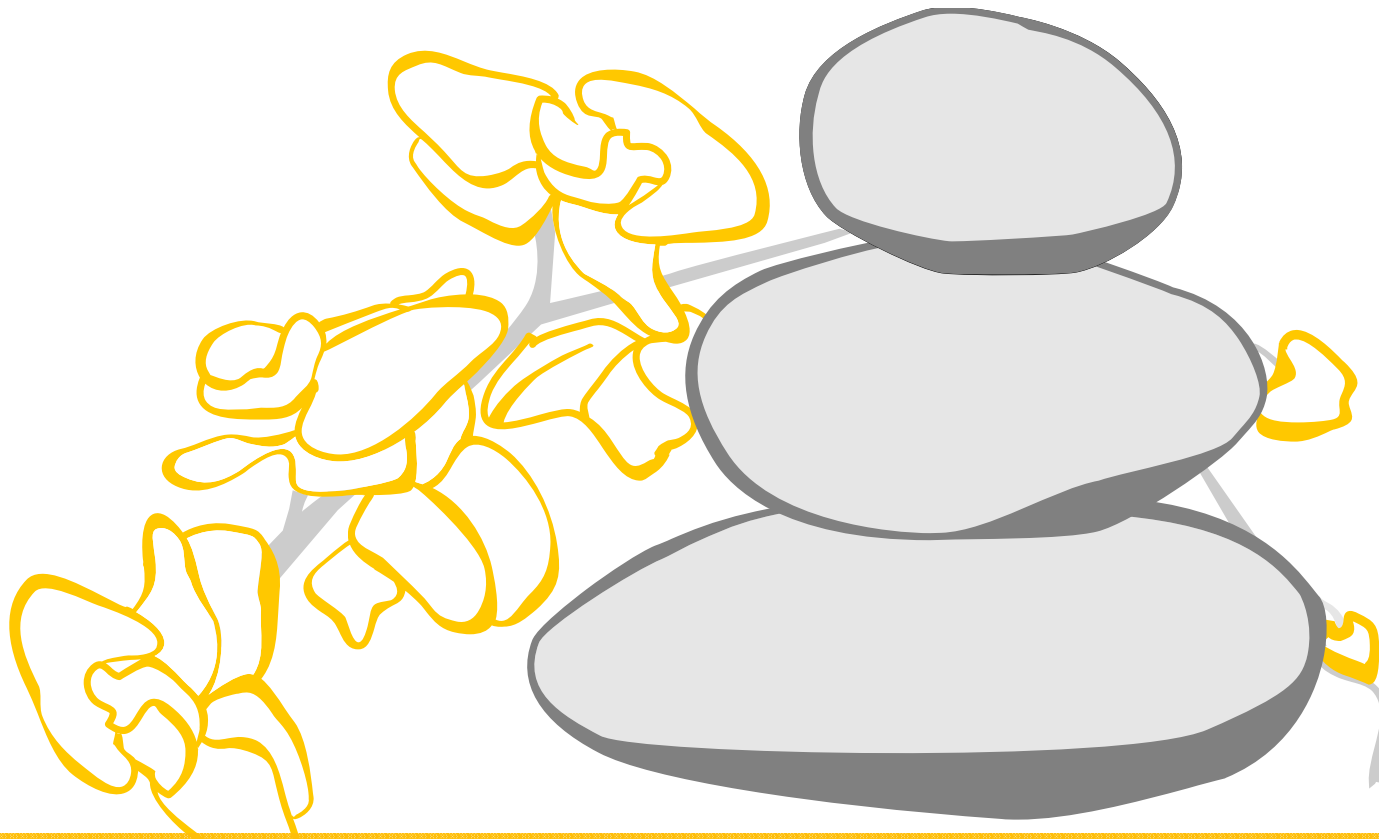


**„Impulse für
das Jahr 2021 –
Du selbst bist
der Change“**



„Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war,
stets kannst du im Heute von Neuem beginnen.“

Buddha

Standortbestimmung

- > Was macht mich unzufrieden/unglücklich?
- > Warum will ich mein Verhalten/eine Gewohnheit ändern?
- > Wie wichtig ist mir hier eine Veränderung auf einer Skala von 1 = nicht so wichtig bis 10 = sehr wichtig?
- > Was stört mich?
- > Was hat mich bisher abgehalten, etwas zu ändern?
- > Wie viel Zeit und Energie bin ich bereit zu investieren?
- > Wie motiviere ich mich?
- > Ansatzpunkt: Was fällt mir leicht? Wie kann es leicht gehen?

messbar

realistisch

spezifisch

terminiert

aktionsorientiert

smart

Motto und Ziele formulieren

- > Smart-Regel beachten
- > Vorsätze konkret formulieren
- > Übergreifendes Motto für 2021
- > Zwischenstopps, Anreize

6 Super-Leichtermach-Tipps (nicht nur im Change)

- > Liebevolle Haltung dir selbst gegenüber
- > Wortschatz-Check
- > Achtsamkeitsübungen fürs Hier und Jetzt
- > Innere Unterstützer finden
- > Mit Gleichgesinnten gehen
- > „Chill mal dein Gesicht“: Humor und Spaß

Nachhaltigkeitsstrategien für die Umsetzung

- > Schlagwort finden
- > Ankerpunkte setzen
- > Affirmationen
- > Bilder im Kopf
- > Visualisierung: Collage, Zeichnung

Und dann:

- > Meilensteine einhalten
- > Belohnungen genießen
- > Zwischendurch Erfolge feiern
- > Nach dem Zieleinlauf: noch mehr feiern