

MEINE ZIELE SIND ZUM GREIFEN NAH

AN DIESEM TAG MÖCHTE ICH MEIN ZIEL ERREICHT HABEN



DAS MÖCHTE ICH KONKRET ERREICHEN



DAS HABE ICH DAVON

Hier kannst Du Deine ganz persönliche Belohnung, die Du Dir für das Erreichen Deiner Ziele festgelegt hast, visuell darstellen. Wenn Dein Ziel zum Beispiel ist, mit Deinen Freunden oder mit der Familie einen Wandertag zu machen, dann klebe hier ein Bild vom Zielort der Wanderung oder von der Wandergruppe hin.



JEDER SCHRITT ZÄHLT - UND SOLLTE BELOHNT WERDEN

Mein **1. Etappenziel** _____

habe ich am _____ erreicht. Meine Belohnung war _____.

Mein **2. Etappenziel** _____

habe ich am _____ erreicht. Meine Belohnung war _____.

Mein **3. Etappenziel** _____

habe ich am _____ erreicht. Meine Belohnung war _____.

ZIELE RICHTIG FORMULIEREN



DAS MÖCHTE ICH ERREICHEN

Du kannst ruhig mehrere Ziele haben. Wichtig ist bei der Zielsetzung, dass Du diese positiv und motivierend formulierst, zum Beispiel: **Ich möchte in zwei Monaten eine Wandertour mit meinen Freunden machen.**



DAS HABE ICH DAVON

Überlege Dir, welche Vorteile Dir das Erreichen Deiner Ziele bringt. Diese können Dir in Zeiten, in denen Dir die Motivation fehlt, den nötigen Kick geben, um dranzubleiben. Zum Beispiel: **Im Rahmen einer Wandertour kann ich mehr Zeit mit meinen Freunden und mit meiner Familie verbringen. Das bringt uns noch näher zusammen!**



JEDER SCHRITT ZÄHLT - UND SOLLTE BELOHNT WERDEN

Auch in kleinen Schritten kommt man ans Ziel. Lege Etappenziele auf dem Weg zu Deinem Endziel fest, damit Du Deine Reise mit maximaler Motivation zu Ende bringen kannst. Zum Beispiel: **In der dritten Woche gehe ich statt 15 Minuten zwei Mal 20 Minuten spazieren. So steigere ich meine Fitness langsam bis zur Wanderung.** Überlege Dir Belohnungen für erreichte Etappenziele. So wird es Dir leichter fallen, dranzubleiben.