

Zielvereinbarungen ähneln der Kunst mit der Gans einvernehmlich, kooperativ und gleichzeitig zielorientiert über den Weihnachtsbraten zu reden. (Roland Storath)

Mit einem überzeugenden Warum im Herzen ist fast jedes Wie zu ertragen!
M. Berking

Für und Wider kämpfen gegeneinander: Zwei Seelen wohnen ach in meiner Brust.



Motivierungsstrategie:

**Sätze vom guten Grund, die meinen inneren Schweinehund überzeugen:
Alle lähmenden Gedanken Satz für Satz durch überzeugende Gegenantworten entkräften**

Formulieren Sie nun mit welchen Handlungsschritten Sie Ihrem Ziel näherkommen wollen und begründen Sie das für sich selbst überzeugend.

Beispiel:

„Ich will täglich eine persönliche Tagesschau machen und dafür etwas weniger fernsehen, weil...

Pro = aktivierende Gedanke/ Sätze vom guten Grund	Kontra = lähmende Gedanken/Sätze	Überzeugende Positive Gegenargumente
<ul style="list-style-type: none"> • Weil ich bewusster und ausgeglichener leben will, • Weil ich die Tagesreste nicht als Schlafstörung erleben will • Weil ist für die Familie ausgeglichener sein will • • 	Bloß nicht! Da kommst du nur ins Grübeln	Nein, wer täglich auf den Kompass sieht, kann seinen Kurs viel leichter verbessern als wenn man erst nach Jahren merkt, dass man sich verfahren hat!
	Nicht gerade heute, da ist schon so viel los	Doch, an dem Tag ist das besonders notwendig!
	Lass es sein, Du bist schon überbeansprucht	Gerade deshalb will ich es heute tun!
	Das ist mal wieder Dein Perfektionsfimmel	Stimmt, ich war bisher perfekt in der Selbstausschöpfung, jetzt will ich mal etwas in der Selbstfürsorge aufholen

Formulieren Sie hier wie Sie Ihren inneren Schweinehund überzeugen, um Ihren persönlichen Handlungszielen einen Schritt näher zu kommen:

Pro = aktivierende Gedanke/ Sätze vom guten Grund	Kontra = lähmende Gedanken/Sätze	Überzeugende Positive Gegenargumente

Und ist Ihr innerer Schweinehund überzeugt?

