

Modul: Ziele überprüfen

1. Das Ziel hinterfragen

a) Wobei wird mir das zu erreichende Ziel helfen?

b) Ist mein Ziel positiv? Wenn nicht, dann versuche ich es so zu ändern.

c) Passt das Ziel zu meinen weiteren Lebenwünschen und Vorstellungen?

2. Kann ich das Ziel realistisch erreichen?

3. Ist das Ziel es wert, dass ich Zeit und Energie investiere?

4. Vorstellung darüber, dass ich das Ziel erreicht habe
(Step-by-Step durchgehen und möglichst genau vorstellen, wie sich das Erreichen
des Ziels anfühlen könnte).

a) Was werde ich tun, wenn ich mein Ziel erreicht habe?

b) Werde ich an einem anderen Ort sein? Werde ich anderen Menschen davon
erzählen? Was können andere an mir beobachten?

5. Was muss ich tun, um mein Ziel zu erreichen?
(Step-by-Step aufschreiben, welche Dinge erfüllt werden müssen bzw. welche Schritte gegangen werden müssen)

6. Gibt es Hindernisse auf meinem Zielweg?

7. Welche Fertigkeiten und Fähigkeiten kann ich nutzen, um Hindernisse zu überwinden?

8. Aufschiebe vermeiden
(Step-by-Step: Was kann ich tun, um mein Ziel stetig zu verfolgen?)
