



Wie bleibe ich dran?

Motivationstipps – Ziele für die nächsten 4 Wochen

Unterstützende Fragen:

- Wie möchten Sie sich in 4 Wochen fühlen?
- Was soll sich verändert haben?
- Wie soll Ihr Leben dann aussehen?
- Was können Sie in 4 Wochen erreichen?

Hinweis:

Formulieren Sie Ihre Ziele am besten im Präsens, so als wären diese bereits Realität

⇒ anstatt: Ich werde mehr Sport machen - Ich bin sportlich aktiv

Des Weiteren sollten Ihre Ziele:

- möglichst präzise formuliert sein (statt: Ich mache morgens Sport - Ich mache von mo-fr jeweils vor 9 Uhr Sport)
- möglichst realistisch formuliert sein (übernehmen Sie sich nicht - nach den 4 Wochen ist auch noch Zeit)
- Ihnen vor allem ein gutes Gefühl geben 😊

Ziel 1: _____

Meine aktuelle Gesamt-Fitness:

Mein gewünschter Zielzustand:



Ziel 2: _____

Meine Kondition/Ausdauer:

Mein gewünschter Zielzustand:

Ziel 3: _____

Meine aktuelle Leistung beim Krafttraining. Was schaffe ich an
Übungswiederholungen / Gewicht:

Mein gewünschter Zielzustand



Welchen Herausforderungen muss ich mich stellen?

Jetzt werden Sie zum Problemlöser!

1. Im 1. Schritt definieren Sie Probleme bzw. schwierige Situationen, die Sie beim Erreichen Ihres Ziels herausfordern könnten.
2. Im 2. Schritt beschreiben Sie das Problem/die Situation ganz konkret.
3. Im 3. Schritt denken Sie über Ihre Ziele/ den allgemeinen Zielzustand zu diesem Problem nach. Passend zu den Zielen entwickeln Sie Wege, um mit den möglichen Herausforderungen umzugehen. Das sind die neuen Verhaltensweisen bzw. Lösungsmöglichkeiten.
4. Bei Schritt 4 entscheiden Sie sich für ein Ziel und den passenden Weg dazu.
5. Dann folgt die Umsetzung.
6. Und schließlich ziehen Sie nach einiger Zeit Bilanz.