

Worksheet: So gelingt Veränderung



Es gibt etwas in deinem Leben, das dir so nicht gefällt?
Du bist bereit, etwas dafür zu tun, dass es sich verändert?
Sehr schön, dass sind die besten Voraussetzungen,
dass es dir auch gelingen wird.

Aber die wenigsten Veränderungen passieren über Nacht,
schon gar nicht, wenn es sich um Dinge handelt,
die sich jahrelang in dein Leben eingeschlichen haben.

Daher sei liebevoll mit dir, hab Geduld.
Aber sei auch beharrlich und bleib dran.
Wirf die Flinte nicht gleich ins Korn,
wenn es nicht sofort klappt,
du Rückschläge hast,
kurzfristig von deinem Pfad abkommst.
Das ist ganz normal.

Es gibt einen Unterschied bei den Menschen,
die erfolgreich darin sind, ihre Vorhaben zu verwirklichen:

Sie bleiben dran.

Also bleib auch du dran, wenn das, was du umsetzen möchtest,
wirklich ein Herzenswunsch von dir ist.
Erinnere den weiblichen Weg: Dranbleiben heißt nicht immer nur machen.
Manchmal heißt es auch zu empfangen und geschehen zu lassen.
Aber bleib auch achtsam. Sollte es sich wirklich nicht realisieren lassen,
hinterfrage ehrlich deine Motivation.
Manchmal setzen wir uns Dinge in den Kopf,
weil wir DENKEN, das ist genau das, was wir wollen.
Es kann auch sein, dass sich dahinter noch etwas anderes verbirgt,
was du bisher noch nicht sehen konntest.
Doch das wirst du nur herausfinden, wenn du anfängst,
dich JETZT auf den Weg zu machen.

Worksheet: So gelingt Veränderung

1. Ziel definieren: Was willst du wann erreicht haben

2. Motivation aufbauen: Wie wirst du dich fühlen, wenn du es erreicht hast?

3. Planen: Was sind die Schritte auf deinem Weg? Was muss passieren, damit die Veränderung auch gelingt. Wie erreichst du dein Ziel? Wer kann dich unterstützen?

Worksheet: So gelingt Veränderung

4. Notfallprogramm ausdenken: Was machst du, wenn du schwach wirst und von deinem Pfad abweichst? Wie bringst du dich wieder auf die gewollte Spur?

5. Entscheidung treffen: Schließe einen Vertrag mit dir.

6. Umsetzung beginnen: Halte dich an deinen Plan. Wie erinnerst du dich regelmäßig an dein Vorhaben?

7. Feiern: Wenn du geschafft hast, was du schaffen wolltest, sei stolz auf dich, klopf dir auf die Schulter und feiere! Mit wem wirst du feiern? Wie?

Herzlichen Glückwunsch!