



## Übung: Ziele vergegenwärtigen

Ausdauer und Entschlossenheit sind abhängig von Ihren Zielen. Sie zu vergegenwärtigen hilft Ihnen, den Fokus zu bewahren und Ihre Fortschritte zu erkennen. Hier sind 3 Möglichkeiten, wie Sie das tun können:

**1. Finden Sie den Sinn und erinnern Sie sich an das Warum:** Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit und beschreiben Sie, wie Ihre Arbeit zu einer größeren Sache beiträgt. Erinnern Sie sich daran, warum Sie das tun, was Sie tun! Das wird Ihnen in Zeiten von Rückschlägen helfen, sich wieder auf Ihr Ziel zu konzentrieren.

**2. Finden Sie Vorbilder oder gute Beispiele:** Wer/Was inspiriert Sie?

**3. Machen Sie Ihre Fortschritte und Ziele sichtbar:** Schreiben Sie Ihre kurz- und langfristigen Ziele auf und fügen Sie dann erreichbare Zwischenziele hinzu, die Sie im Laufe der Zeit abhaken können, um Ihren Fortschritt zu messen. Vielleicht können Sie auch ein Belohnungssystem für sich selbst einrichten, damit Sie die erreichten Meilensteine feiern können!

**Kurzfristiges Ziel:**

**Meilenstein(e):**

**Meine Belohnung:**

**Mittelfristiges Ziel:**

**Meilenstein(e):**

**Meine Belohnung:**

**Langfristiges Ziel:**

**Meilenstein(e):**

**Meine Belohnung:**