

Workshop
- Ziele setzen
& erreichen -

1. Ziele setzen

- 1) Aus **Freude** ☐ mein Ziel, Gefühl, lebendig
 - ☐ starkes Gefühl = lebendiges Ziel – in Aktion

 - 2) Aus **Schmerz** ☐ Was will ich nicht mehr?
 - ☐ *Schmerz* meistern = Progress
- **Todo:** alle Ziele sammeln

2. Ziel wählen

- **1 Ziel** wählen, max. 2 Ziele (z.B. 3/6 Monate)
 - ☐ das aller aller wichtigste, größte Freude&Fortschritt
- **Fokus!** Nicht verheddern

3. Mini Steps ableiten

- **Mindmap** kleiner Schritte, z.B. Arrangement
- Tägliche **Gewohnheit** ableiten
 - z.B. 30 Min am Tag
 - nicht ständig hinterfragen, „brainless“ machen
 - an andere Gewohnheit hängen

4. Ansprüche, Perfektion, ...

- Großes Ziel lähmt, macht Angst, überfordert
- Fokus immer auf Mini-Steps, Ziel mal vergessen

- Sei klar über dein Level & verlieb dich in dein Level
- Niemals mit 6m Solomun/Bonobo/... vergleichen – schlechte Idee
- PRAXIS auf deinem Level

Fazit

- Ziele sammeln
- 1 Ziel festlegen
- Mini-Steps ableiten
 - **Daily Habit**
(mit Begeisterung connecten)