Mach dein Ziel zu einem ‚Muss'

BETTINA BENNIES
Shine Coach

Du hast dein Ziel definiert, die dahinterliegenden Ziele erkannt und Etappenziele gesetzt. Um deine Motivation zu stärken, dieses Ziel zu erreichen, kannst du einen Vertrag mit dir selbst machen. Oder du schreibst einen Brief mit deiner genauen Zielvorgabe und teilst diesen mit einer dir nahestehenden Person. Hilfreich kann es auch sein, eine Wette abzuschließen. Worum du wettest, bleibt dir überlassen, sei gerne kreativ.

Du könntest dir auch jetzt schon ein sehr teures Kleidungsstück in deiner Zielgröße kaufen, als Motivation, dieses bald tragen zu können. Oder dein bisheriges Lieblings-kleidungsstück verschenken, weil du dir sicher bist, dass es dir sowieso bald nicht mehr passen wird!

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, wie du den Druck auf dich erhöhen kannst. Sei kreativ und verpflichte dich nun zu deiner "krassen Handlung":

Die meisten Menschen erzielen mit ein wenig Druck bessere Ergebnisse. Daher dient diese Übung dazu, den Druck auf dich selbst zu erhöhen. Falls sich bei dir Druck kontra-produktiv auswirkt, kannst du diese Übung auch auslassen.

© Julia Sahm 2022