

In Schritt 3 hast du dein Ziel definiert. An deinem Ziel ist auch nichts mehr zu rütteln. Das Ziel wirst du erreichen, komme was wolle. Vielleicht hast du jedoch in den letzten Wochen gemerkt, dass du den Zeitraum für das Erreichen deines Ziels etwas zu streng oder zu locker gesetzt hast.

Vielleicht setzt dich das Ziel zu sehr unter Druck, so dass es dich demotiviert, weil du deine Zwischenziele nicht erreichen kannst.

Dann gib dir für die Erreichung deines Ziels etwas mehr Zeit.

Das ist kein Zugeständnis von Schwäche, sondern von Selbstliebe. Denn wenn du ständig deine Zwischenschritte nicht erreichst, ist das demotivierend und beschwört regelmäßig deine alten Glaubenssätze wieder hervor. Auf diese Art und Weise läufst du Gefahr, das Handtuch irgendwann ganz zu werfen. Denn nur wer motiviert ist, bleibt dran.

Ob du nun ein paar Wochen oder Monate früher oder später an deinem Ziel ankommst, ist nicht wichtig.

Wichtig ist nur, das du ankommst!

Und das tust du nur, wenn du gut darauf achtest, dass du motiviert bleibst.

Vielleicht hast du aber auch gemerkt, dass du dir das Ziel zu locker oder zu klein gesetzt hast. Vielleicht hast du in Schritt 5 bei den Glaubenssätzen bemerkt, welche Glaubenssätze damit in Verbindung stehen.

Beispiel:

- Ich kann nicht unter 80kg wiegen, weil ich immer, wenn ich die 80kg erreiche, wieder zunehme.
- Ich kann nicht schlank sein, mein Körper ist dafür nicht gemacht.

Auch hier lohnt es sich, dein Ziel nochmal unter die Lupe zu nehmen.

Hast du das Ziel so gesetzt, dass es dich wirklich motiviert?

Oder hast du dich von sabotierenden Gedanken zurückhalten lassen und hast ein Ziel formuliert, dessen Erreichung auch nur ein „Kompromiss“ ist und dich gar nicht wirklich motiviert?

Gehe nun zurück zu deinen Unterlagen aus Schritt 3 und überarbeite deinen Zielsatz und deine Zwischenziele.