

Selbstreflexion: Motivation zur Zielerreichung, zur Erfüllung eines Traums  
Dieses Übungsanleitung unterstützt die Selbstreflexion der Newsletter zum Thema „Motivation“ vom 1. September, 1. Oktober und 1. November 2024.

## **Teil 1: Dein Ziel**

### 1. Was ist dein Ziel?

Achte bei der Formulierung auf folgende Aspekte: ist das Ziel positiv und konkret formuliert, ist es in der Gegenwart geschrieben, ohne Vergleich und hat es einen Zeitpunkt der Zielerreichung?

*Also z.B. "Ich laufe ab morgen 3 x pro Woche 5 km" statt "ich werde zukünftig mehr Sport machen" oder: "Ich koche an nächster Woche für mindestens einen Monat jeden Tag eine Mahlzeit aus frischen Zutaten" statt "ich will weniger Fertigmahlkost zu mir nehmen."*

Platz für dein Ziel:

Selbstreflexion: Motivation zur Zielerreichung, zur Erfüllung eines Traums

2. Erlebe innerlich, wie es ist, wenn dein Ziel erfüllt ist:

Such dir einen bequemen und ruhigen Platz und stelle dir so lebhaft wie möglich den Zeitpunkt vor, an dem du dein Ziel erreichst.

*wo bist du? was siehst, du, was hörst du, wie fühlt es sich an?  
wer ist noch da?*

3. Wenn du dein Ziel erreicht hast: wer bist du dann?

*Wenn du z.B. regelmäßig läufst oder dir frische Speisen zubereitest, bist du dann ein Sportler, ein Koch oder ein gesundheitsbewusster Mensch?*

Platz für deine Gedanken:

4. Was ist wichtig und richtig daran, es erfüllt zu haben?

Welches Bedürfnis ist erfüllt? Was ist deine "Belohnung"?

Platz für deine Gedanken:

5. Was wird dir dadurch möglich? (Ziel hinter dem Ziel)

Wie hilft es dir und anderen?

Platz für deine Gedanken:

6. Wie anziehend auf der Skala von 1 (schwach) bis 10 (sehr stark) ist das Ziel?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Selbstreflexion: Motivation zur Zielerreichung, zur Erfüllung eines Traums

## Teil 2: Das Ziel (noch) attraktiver gestalten

### **Zielvorstellung**

1. Manifestiere dein Ziel:

Schreib dein Ziel auf ein Blatt Papier deiner Wahl und hänge es an einen Ort, an dem du es täglich mehrfach sehen kannst. Verinnerliche es.

Wenn du es für dich noch verbindlicher gestalten möchtest, vereinbare das Ziel mit dir selbst. Finde dazu weiter unten einen „Vertrag mit dir selbst“.

7. Lass den "Trailer" der Zielerreichung wiederholt innerlich ablaufen:

Erlebe dein Ziel in der Perspektive deines Zukunfts-Ich, verändere Farbe und Größe deines Zielbilds, die Lautstärke und Klänge deines "Soundtracks".

Bei welchen Änderungen fühlt es sich an attraktivsten an?

Platz für deine Beobachtungen:

### **Planen**

1. Bestimme den Weg zum Ziel - zumindest die ersten Schritte:

Was genau tust du ab sofort / ab wann, um deinem Ziel näher zu kommen?  
*z.B. legst du die Zeit fest, wann du laufen gehst und legst die Kleidung bereit.  
Du siehst YouTube-Videos über Lauftraining an oder suchst dir eine Gruppe von Leuten, die regelmäßig laufen.*

Platz für deine ersten Schritte:

Selbstreflexion: Motivation zur Zielerreichung, zur Erfüllung eines Traums

2. Mach den Realitätscheck:

Wie konkret passt das Ziel in deinen Tages- oder Wochenablauf?

Wie schaffst du dir die die Zeit für seine Erfüllung?

Welche Ressourcen brauchst du noch? Wie kann es gelingen?

Platz für deinen Realitätscheck:

Wie anziehend auf der Skala von 1 (schwach) bis 10 (sehr stark) ist das Ziel nun, wo du einem Plan hast?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Prüfen**

1. Höre auf deine inneren Stimmen und dein Bauchgefühl:

Gibt es eine Seite von dir, die Bedenken hat? Wenn ja, welche?

Erwartest du Einwände aus deinem sozialen Umfeld? Welche können es sein?

Wie stark gehst du in Resonanz mit den Einwänden? Wie gehst du damit um?

Wer ?	Einwand	Wie gehst du damit um?

Selbstreflexion: Motivation zur Zielerreichung, zur Erfüllung eines Traums

3. Prüfe deine "Investitionsbereitschaft":

Was ist für dich zu lernen oder loszulassen? Wie kann es dir gelingen?

*Bist du z.B. bereit, die Zeit für das Kochen einer frischen Mahlzeit zu nehmen statt mit der Tüte Woknudeln auf dem Sofa eine Serie am frühen Abend zu sehen?*

Platz für deine „Investition“:

Wie anziehend auf der Skala von 1 (schwach) bis 10 (sehr stark) ist das Ziel nun, wo du es geplant und geprüft hast?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

# Vertrag mit mir selbst

Mein Ziel:

Ich, \_\_\_\_\_  
*Dein Name*

verpflichte mich mir selbst gegenüber, für mindestens den Zeitraum von

\_\_\_\_\_  
*z.B. Wochen, Monate oder von ... bis*

mein Ziel zu verfolgen und meinen Plan konsequent umzusetzen.

\_\_\_\_\_  
*Ort, Datum*

\_\_\_\_\_  
*deine Unterschrift*

Mein Zeuge und Unterstützende(r) ist \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
*Ort, Datum*

\_\_\_\_\_  
*Unterschrift des „Buddy“*

### Teil 3: Dranbleiben und „Motivationsdiebe“ überlisten

Die Liste der möglichen „Motivationsdiebe“:

- Ausreden = Werteverchiebung
- Ausweichen = Ablenkung
- Perfektionismus
- Misserfolge und Vergleiche
- Scheinriesen
- Auf den Lorbeeren ausruhen
- Aufschieben und Last Minute
- Versteckt hinter äußeren Hindernissen
  
- „Innerer Schweinehund“, Name: \_\_\_\_\_

Die Startfragen, die du dir stellen kannst:

- Was hält dich ab? Wie äußert sich dein „Motivationsdieb“?  
Was sind die Gedanken und Gefühle, über die er in Erscheinung tritt?
- Welche Argumente hat dein „Motivationsdieb“ und was will er Gutes für dich?
- Was kannst du ändern, damit sowohl dein Ziel als auch die Absicht deiner anderen Seite(n) erreicht werden?

Nutze ein leeres Blatt Papier oder ein Notizbuch deiner Wahl oder die Tabelle auf der folgenden Seite für deine Reflexion.



## Selbstreflexion: Motivation zur Zielerreichung, zur Erfüllung eines Traums

<b>„Motivationsdieb“</b>	<b>Äußert sich durch (Gedanken &amp; Gefühle)</b>	<b>... und seine positive Absicht</b>	<b>Wie kannst du dein Ziel trotzdem erreichen?</b>