



Checkliste zur Zielerreichung

Um richtig durchzustarten und gesetzte Ziele zu erreichen, ist es wichtig, dass SIE auf SICH gut achten. Es kann sonst schnell passieren, dass Sie sich müde, ausgelaugt und erschöpft fühlen.

Damit Ihnen das nicht passiert, sollten Sie die folgenden Punkte prüfen/beachten:

Gesundheit

- Achten Sie auf Warnsignale Ihres Körpers! Lassen Sie evtl. beim Arzt einen Gesundheits-Check machen.
- Ernähren Sie sich gesund
- Trinken Sie ausreichend
- Verzichten Sie auf Alkohol und Nikotin
- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf
- Gönnen Sie sich Erholungspausen
- Treiben Sie Sport

Innere Einstellung

- Achten Sie auf positive Gedanken
- Klären Sie Probleme direkt
- Bewerten Sie Situationen objektiv (interpretieren Sie nichts in Situationen hinein)
- Nicht aufgeben! – Es gibt für alles eine Lösung.
- Seien Sie stolz, auf das, was Sie schon erreicht haben
- Umgeben Sie sich mit Personen, die Ihnen guttun. Halten Sie sich von Miesmachern fern.

Ziele setzen

- Halten Sie Ihre Ziele schriftlich fest
- Setzen Sie sich realistische Ziele
- Setzen Sie sich Zwischenetappen, um die Ziele zu erreichen
- Erzählen Sie anderen von Ihren Zielen
- Tragen Sie die Aufgaben zur Zielerreichung als feste Termine in Ihren Kalender ein
- Prüfen Sie regelmäßig und in kurzen Abständen, was Sie schon erreicht haben