

4.3 Lösungswege planen: Dranbleiben

Was hilft dir, an deinem Ziel dranzubleiben? Hier findest du fünf Tipps. Sammle jetzt konkrete Ideen und setze sie um!

Erinnere dich regelmäßig an dein Ziel! Konkrete Ideen dafür:
(Beispiel: „sich einen Termin im Handy eintragen“)



Verbinde dein Ziel mit guter Stimmung. Konkrete Ideen dafür:
(Beispiel: „tolle Musik beim Sport anschalten“)

Motiviere dich jeden Tag neu! Konkrete Ideen dafür:
(Beispiel: „das Blatt 4.1 Eigenmotivation aufhängen“)



Such dir Freunde, die dich unterstützen. Konkrete Ideen dafür:
(Beispiel: „sich mit neuen Kontakten treffen“)

Handle statt zu grübeln! Konkrete Ideen dafür:
(Beispiel: „Ich sammle bis nächsten Freitag alle Ideen. Danach entscheide ich mich und beginne Samstag direkt.“)



*„Bedenke wohl, ehe du entscheidest,
aber wenn du einmal entschieden hast,
dann handle standhaft.“*

Abraham Lincoln