

Prüfe, ob dein Plan wirklich funktionieren wird

Kreuze an, was bereits steht – und ergänze die offenen Punkte.

Diese Checkliste hilft dir, Ziele so zu formulieren und abzusichern, dass sie im Alltag tragfähig bleiben – auch dann, wenn es unbequem wird.

Ist dein Warum stark genug?

Ist das Ziel relevant und motivierend für dich? Es sollte dich auch dann tragen, wenn es unbequem wird.

Ist dein Ziel spezifisch und messbar?

Je konkreter, desto umsetzbarer.

Beispiel

Schwach: „Mehr Sport“.

Stark: „3× pro Woche 30 Minuten laufen – montags, mittwochs, freitags um 7 Uhr“.

Hast du einen klaren Wenn–Dann–Plan?

Auslöser + Handlung = Automatismus. „Wenn (Auslöser), dann (Handlung)“ – schriftlich festhalten.

Ist der erste Schritt unter 2 Minuten möglich?

Zu groß = Widerstand. Klein = kaum zu scheitern. Starte mit der Mini-Version deiner Gewohnheit.

Ist ein fester Zeitpunkt im Kalender blockiert?

Ohne Termin bleibt es ein Wunsch. Ziele brauchen feste Zeiten – nicht nur gute Vorsätze.

Hast du Hindernisse eingeplant – inklusive Lösung?

„Wenn ich keine Lust habe, dann ...“ / „Wenn es regnet, dann ...“. Regel: Nie öfter als zweimal hintereinander auslassen.

Ist deine Umgebung vorbereitet?

Sind Auslöser sichtbar? Hindernisse entfernt? Ablenkungen minimiert? Die Umgebung ist oft stärker als Willenskraft.

Wie trackst du deinen Fortschritt?

App, Kalender oder Habit-Tracker – egal wie. Mach es für dich sichtbar.

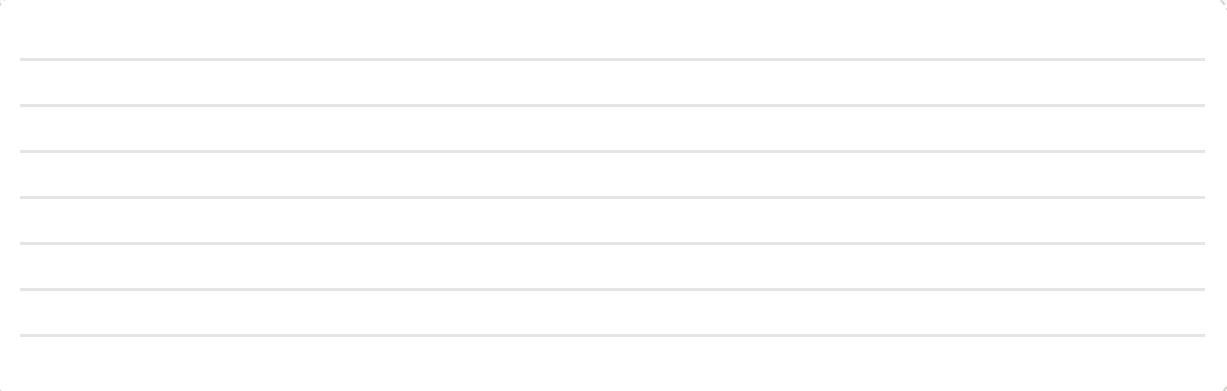
Wer ist dein Accountability-Partner?

Alleine scheitern die meisten. Mit jemandem, der nachfragt, steigt die Erfolgsquote deutlich.

Hast du eine Belohnung für den Start festgelegt?

Belohne den Anfang – nicht erst das Ergebnis. Positive Verstärkung hält dich dran.

NOTIZEN



A rectangular frame with a dashed black border, designed for handwritten notes. It is positioned below the 'NOTIZEN' label and above the large central area.