

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
