

Ziele Checkliste

L'AMIBELLE
TRAINING

Ziele verstehen

Die meisten Menschen verwechseln Ziele mit Wünschen.

"Ich wäre gerne schlanker." ist ein Wunsch - kein Ziel.

Ein Ziel ist etwas konkretes, das Du auch messbar erreichen kannst!

Ein richtig formuliertes Ziel aktiviert Deine innere Kraft, dieses zu erreichen.

Und Du musst es aufschreiben - gerne jeden Tag aufs Neue!

Damit es sich in Dein Bewusstsein brennt und zu Deiner Mission wird.

Wenn Du das machst, kommst Du Deinem Ziel schon einen großen Schritt näher!

Meine Ziele

Trage hier 5 Ziele ein, die Du in den nächsten 12 Monaten gern erreichen möchtest.

Formuliere sie **positiv, persönlich** (Ich-Form) und **im Präsens** (als ob Du es schon erreicht hättest) inkl. **einem Termin**, wann Du das Ziel erreicht hast.

z.B. *"Ich habe am 31.07.2026 einen strafferen Körper, in dem ich mich endlich richtig wohl fühle!"*



Mein wichtigstes Ziel

Jetzt findest Du heraus, welches dieser Ziele das Wichtigste für Dich ist. Wie?

Überlege bitte, welches dieser Ziele den größten positiven Einfluss auf Dein Leben hätte, wenn Du es in den nächsten 24 Stunden bereits erreichen würdest?

Notiere es erneut:

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast Dein wichtigstes Ziel gefunden! Du weißt, **wo** Du hinwillst.

Jetzt geht es darum, **wie** Du dahin kommst!

Auf der nächsten Seite geht es weiter mit den konkreten Schritten!

Dein Ziel erreichst Du nämlich nur, wenn Du Dich darauf zu bewegst!

Ziele Checkliste

Schreibe bitte 20 Dinge auf, die Du tun kannst, um dieses Ziel zu erreichen! Warum 20? Weil es Dich zwingt, wirklich nachzudenken, kreativ zu werden, aus mehreren Perspektiven zu schauen und vielleicht fallen Dir dann Dinge ein, an die Du bisher noch nie gedacht hattest. Je detaillierter Du formulierst, umso leichter die Umsetzung!

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Der beste Plan bringt nichts, wenn Du nicht in die Umsetzung kommst. Überlege jetzt, welchen Punkt Du wann umsetzen kannst – Plane es in Deinem Kalender ein! Und dann starte einfach – klein oder unperfekt, egal. Wichtig ist nur: **Du machst den ersten Schritt!**