

Gute Vorsätze - und wie wir sie wirklich umsetzen

Übungsblatt zur Selbstreflexion

1. Übung

Wie heißt Dein positiv formulierter Vorsatz für 20xy?

Welches Ziel willst Du mit diesem Vorsatz erreichen? WOZU willst Du den Vorsatz umsetzen?

Motiviert Dich dieses *Ziel*?

Was wäre Dein Gewinn, wenn Du den Vorsatz durchhältst?

Was würde es Dich kosten? / Welchen Preis musst Du dafür bezahlen?

Ist der Gewinn verlockender oder ist es besser, den Preis nicht zahlen zu müssen?

Was wirst Du *konkret tun*, um dahin zu kommen?

Woran wird die Welt ab morgen erkennen, dass Du diesen Vorsatz hast und umsetzen wirst?

2. Übung:

Erinnere Dich an einen Vorsatz, der gescheitert ist.

Was konntest Du *vermeiden*, indem Du den Vorsatz *nicht* durchgezogen hast?

Welche „unangenehme Nebenwirkung“ konntest Du umgehen, indem Du Dich *nicht* an Deinen guten Vorsatz gehalten hast?

Welchen Gewinn hattest Du dadurch?

Welchen Preis hast Du dafür bezahlt, d.h. was hat es Dich gekostet, Deinen Vorsatz nicht umzusetzen?

Willst Du den Gewinn behalten oder ist es gar kein Gewinn gewesen?