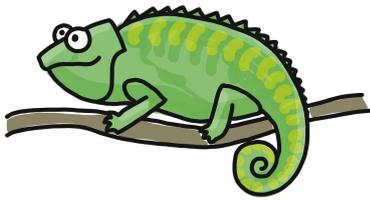


Deine letzte Vorbereitung: Dein Motto 2021 finden



Wow! Du bist nun schon so viele Schritte gegangen auf deinem Weg, deine Ziele zu finden und für dich zu definieren. Deine Ziele für das neue Jahr 2021!

Und heute begibst du dich schon auf den Weg der Umsetzung. Vielleicht sieht es nur nach einem kleinen Schritt aus. Doch wenn du weit kommen willst, so gehe langsam (chinesisches Sprichwort). Und jede Veränderung beginnt mit einem ersten Schritt, egal wie groß er ist.

Heute sollst du dein Motto für dein Jahr 2021 bestimmen.

Wozu soll das gut sein, fragst du dich?

Du kennst es sicher schon: Veränderungen umzusetzen ist gar nicht so leicht. Wie oft verfallen wir unbewusst in alte Muster. Das ist einfach bequemer, das kennst du, da musst du dich nicht bemühen. Doch wenn du wirklich was erreichen willst, musst du dich immer wieder an deine Ziele erinnern. Mit einem Anker – das kennst du schon – geht es das viel leichter. Ein solcher Anker ist in diesem Fall eine Überschrift für alle deine Ziele, sozusagen ein Motto.

Dieses Motto dient dir als Leitstern. Er weist dir auch in schwierigen Zeiten deinen Weg.

Deine Aufgabe:

Schau doch mal, ob es etwas Verbindendes bei deinen Zielen gibt, woraus sich so ein Motto für dein Jahr 2021 formulieren lässt. Eine Hilfestellung kann sein, dass du dich fragst „Was haben meine Ziele gemeinsam?“ Finde einen **kurzen, positiv formulierten Satz**. Stell dir vor, du müsstest ihn tätowieren lassen. Man kann ihn nicht so einfach wieder entfernen. Denn genau diese Wichtigkeit hat dieser Satz bei deiner Umsetzung!

Finde dein persönliches Motto für 2021, deinen Leitspruch, und **notiere ihn entweder im Herz oder im Stern auf deinem Arbeitsblatt**. Wir benötigen dieses dann am Workshoptag.

Beispiel 1

3 Ziele: Ich habe mehr Fitness und Gesundheit in meinem Leben. Ich führe eine Beziehung auf Augenhöhe. Ich kümmere mich mehr um meine Finanzen.

Hier könnte das Verbindende sein: Achtsamkeit – ich achte demnächst auf meine Gesundheit, auf meine Bedürfnisse, auf meine Finanzen.

Also könnte das Moto sein: Ich bin achtsam mit meinem Körper und Seele.

Beispiel 2

3 Ziele: Ich umgebe mich mit Menschen, die mir guttun. Ich sage nur noch Ja, wenn ich es so meine. Im Job werde ich das verdienen, was mir zusteht.

Hier könnte das Verbindende sein: Ich tue nur noch das, was ich auch wirklich will. Ich werde mir Respekt verschaffen. Ich gebe nicht klein bei.

Also könnte das Motto sein: Ich setze Grenzen.