

Baby-Steps!

Mit kleinen Schritten sicher ans Ziel! Wenn du Vorsätze wahr machen willst, heißt es zunächst den Start zu meistern. Welche Aktionen stehen an, um dein Ziel zu erreichen? Halte deine Schritte möglichst klein, dann siehst und spürst du leichter deine Fortschritte.

Um wirklich ins Tun zu finden, hat es sich bewährt, innerhalb von 72 Stunden zu starten. Lege gleich los und fülle die Tabelle aus: Damit kannst du den ersten Schritt auch gleich erfolgreich abhaken. Und jeden weiteren, sobald du ihn gemeistert hast. Wenn du einmal ins Stocken gerätst, nutze dies für deinen Wiedereinstieg. Lege neue Schritte fest, um wieder aktiv zu werden – und achte darauf, diese möglichst klein und motivierend zu halten.

Heute	Morgen	Übermorgen
Das mache ich innerhalb von 24 Std.	Das mache ich innerhalb von 48 Std.	Das mache ich innerhalb von 72 Std.
Datum:	Datum:	Datum:
<input checked="" type="checkbox"/> <i>Mir Schritte überlegt und hier notiert.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
