

Die ultimative Checkliste um deine Neujahrsziele zu erreichen

Same procedure as every year?

Nix da, dieses Jahr werden die Vorsätze richtig umgesetzt, und meine Checkliste hilft dir dabei.

Viel Spaß! 😊



- ⇒ *Welches Ziel hast du für das neue Jahr, beziehungsweise was möchtest du verändern oder umsetzen?*

- ⇒ *Bis wann möchtest du dein Ziel erreichen?*

- ⇒ *Versuche, dein Ziel/Vorhaben etc. so konkret wie möglich zu formulieren. Schreib das Datum hin, bis wann du dein Vorhaben umsetzen willst.*

- ⇒ *Schreib auch genau hin wie dein Ziel aussehen soll. Zum Beispiel statt „Ich möchte schlanker sein“ konkret schreiben wieviel du abnehmen möchtest oder „ich möchte attraktiver sein“ wie genau sieht diese Attraktivität aus? Gewichtsverlust, trainierter Körper, anderer Haarschnitt, Ernährungsumstellung,...versuche, so konkret wie möglich zu sein.*

- ⇒ *Ist dein Ziel/Vorhaben realistisch? Ich bin mir sicher, dass sehr viel möglich ist, nur wenn du bis Juni erfolgreicher Musiker sein möchtest und bis dato eher unmusikalisch bist, solltest du das vielleicht nochmal überdenken. Grundsätzlich ist so gut wie alles möglich, wenn du nur selbst davon überzeugt bist. Egal welches Ziel du dir setzt, DU musst daran glauben und daran, dass es für dich umsetzbar ist.*

- ⇒ *Was sind deine ersten Schritte? Für mich ist es immer am einfachsten, mir konkret die Frage zu stellen, was ich TUN kann, welche Handlungsschritte ich einleiten muss um mein Endziel zu erreichen.*

- ⇒ Zerlege ein großes Ziel in Zwischenziele. Du hast dir ein größeres Projekt für 2019 vorgenommen? Cool, dann nichts wie los. Um deine Motivation zu halten und dranzubleiben, rate ich dir, das Projekt step by step anzugehen. Zerlege dein Ziel in kleine Schritte. Du möchtest beispielsweise ein Buch schreiben. Das ist ein großes Vorhaben, daher ist es hilfreich in kleinen Schritten zum Ziel zu kommen. Mach dir also vorerst mal Notizen, was im Buch enthalten sein soll, lass dich inspirieren, wenn du unterwegs bist und sammle Ideen, danach kannst du dir einen Aufbau überlegen und so weiter. Du verstehst was ich meine 😊
- ⇒ Feiere deine Erfolge! Ein ganz wichtiger Punkt auf den vielen Menschen leider vergessen. Freue dich über jeden Erfolg, den du erzielt hast und belohne dich dafür. Du hast etwas erreicht und kannst stolz auf dich sein! Das gehört gefeiert! So bleibst du motiviert und dein Erfolgserlebnis gibt dir zusätzlich Energie um dein großes Ziel oder andere Ziele weiter zu verfolgen ;-)
- ⇒ Niederlagen gehören dazu. Lass dich davon nicht entmutigen, sondern bleib dran. Vielleicht kannst du dein Ziel oder Projekt von einer anderen Richtung aus angehen. Oder du hast ein Detail übersehen. Aber egal wie, bleib dran. Rückschläge, sind gute Ratgeber und helfen dir auf deinem Weg zum Ziel, sei sicher! Mehr dazu findest du auch in meinem Blogartikel [„Trust the process and go with the flow“](#).
- ⇒ Trau dich deine Ziele zu verfolgen! Während du Pläne für's neue Jahr schmiedest, kannst du dir alles vornehmen, was du schon immer mal machen wolltest. Wer sagt, dass es nicht möglich ist? DU selbst kann das beeinflussen, also lass dich durch nichts davon abbringen und bleib dran! Sei es dir wert! [Self love – love yourself!](#)
- ⇒ Du möchtest dein Mindset verändern, mit positivem Input in den Tag starten oder einfach neue Denkanstöße und Motivation in deinem Alltag? Dann melde dich bei meiner [kostenlosen Challenge](#) an! 😊

Damit wünsch ich dir viel Erfolg bei der Umsetzung und vor allem einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Happy New Year!

