



Motivation für den ersten Schritt

Diese Übung befähigt Sie dazu, eigene Stärken und Fähigkeiten mit Hilfe einer Zukunftsvision zu entdecken, um Ziele zu erreichen. Folgen Sie dieser Anleitung:

- Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihr Ziel bereits erreicht haben. Stellen Sie sich vor, dass Sie eine erfolgreiche Variante Ihres jetzigen Selbst sind. Was können Sie sehen, hören und fühlen? Versetzen Sie sich tief in sich selbst - in dieser erfolgreichen Variante - hinein.
- Visualisieren Sie nun in Ihrem Kopf die Schritte, die Sie gegangen sind, um dort hinzugelangen. Dazu gehört auch der Punkt, an dem Sie jetzt gerade stehen.
- Denken Sie an Ihr Zukunfts-Ich und das Gefühl von Selbstbewusstsein, das Sie fühlen, weil Sie Ihr Ziel erreicht haben. Fühlen Sie, wie motiviert Sie sind, mehr zu erreichen. Denken Sie an alle positiven Gefühle, die Sie jetzt haben.
- Nehmen Sie diese positiven Gefühle und setzen Sie sie auf den ersten Schritt (aus Ihrem oben kreierte Modell), auf den zweiten und auf den dritten - bis Sie sich selbst in dem Bild finden, welches Ihr erfolgreiches Ich ausmacht.
- Sie fühlen sich jetzt erfolgreicher und motivierter. Nutzen Sie diese Gefühle, um den Prozess erneut zu durchlaufen.