

# Vorsätze formulieren und umsetzen

**Der Vorsatz** - Was genau ist mein Vorsatz? Was will ich in Zukunft anders machen? Was will ich tun, erreichen, verwirklichen oder umsetzen? Formulieren Sie Ihren Vorsatz bitte *nicht nur* als Endergebnis (Ich will 80kg wiegen) *sondern auch* als Aktivität (indem ich mich gesünder ernähre und mehr Sport treibe).



---

---

---

---

---

---

---

## Noch genauer!?

**Konkretisieren** - Beschreiben Sie Ihren Vorsatz bitte noch genauer. Gehen Sie ins Detail. In welchen Situationen genau, wollen Sie Ihren Vorsatz umsetzen? Wann genau? Wo genau? Mit wem genau? Auf welche Art und Weise wollen Sie es tun? Führen Sie stichwortartig konkrete Beispiele auf, wie genau Sie Ihren Vorsatz umsetzen werden.

JE KONKRETER  
UND GENAUER,  
DESTO BESSER!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Vorsätze formulieren und umsetzen (2)

**Warum?** - Warum wollen Sie Ihren Vorsatz umsetzen? Was sind Ihre Gründe? Je stärker und gegenwärtiger Ihre Gründe für Ihren Vorsatz sind, desto motivierter sind Sie und desto dauerhafter wird Ihr Vorhaben sein. Zu den Gründen zählen a) die Vorteile, die Sie von Ihrem Vorsatz haben und b) die Nachteile, die Sie haben, wenn Sie Ihren Vorsatz *nicht* in die Tat umsetzen.



**Nachteile** - Welche Nachteile wird es haben, wenn Sie Ihren Vorsatz **nicht** in die Tat umsetzen? Gesundheitlich? Finanziell? Beruflich? Persönlich? Was würde Sie daran richtig schmerzen? Was wäre daran wirklich unangenehm? Warum darf das nicht passieren? Wie werden Sie sich fühlen, wenn Sie das nicht hinbekommen? Übertreiben Sie ruhig ein bisschen!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Vorteile** - Und was sind die Vorteile, wenn Sie Ihren Vorsatz langfristig umsetzen? Was wird daran richtig klasse sein? Was wird Ihnen das bringen? Gesundheitlich? Finanziell? Beruflich? Persönlich? Werden Sie sich besser fühlen? Inwieweit wird Ihr Leben dann besser werden?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

