

Ziele symbolisieren

Bitte nimm dir nun ein wenig Zeit, um für Deine wichtigsten drei Ziele ein positives Bild zu schaffen, das das Erreichen dieses Ziels symbolisiert:

Wie wird es aussehen, wenn Du dieses Ziel erreicht haben wirst?

Wie wird eine Körperhaltung sein und wie wird es sich anfühlen?

Was wird eine Umwelt beobachten?

Was wirst Du tun unmittelbar, nachdem Du dieses Ziel erreicht hast?

Schreibe die einzelnen Punkte auf, an denen Du selbst oder andere in Deiner Umgebung erkennen werden, dass Du Dein Ziel erreicht hast. Achte dabei darauf, ein Gesamtbild zu schaffen, das für Dich positiv gefüllt ist – gerne darfst Du auch kreativ arbeiten und das Bild aufmalen, aufkleben oder auf andere Weise für Dich konkret werden lassen.

Ziel 1)

Ziel 2)

Ziel 3)