Meine Checkliste

Ziel

1. Wenige, aber wichtige Vorsätze wählen

 Entscheide dich für 1–2 Themen, die dir wirklich bedeutsam sind.
 Eine klare Priorität verhindert Überforderung.

2. Annäherungsziele formulieren

 Fokus auf „mehr davon“ statt „weniger davon“.
 Beispiel: „3× pro Woche 15 Minuten Bewegung“ statt „weniger sitzen“.

3. Konkret werden – alltagsnah statt perfekt SMART

 Was genau will ich tun?
 Wann und wo soll es stattfinden?
 Wie oft? Woran merke ich Erfolg?

4. Wenn-Dann-Pläne nutzen

 Jede neue Gewohnheit an einen klaren Auslöser koppeln:
– „Wenn es 15 Uhr ist, dann stehe ich auf und gehe eine Runde.“
 Das erleichtert automatische Umsetzung.

5. WOOP durchspielen

 Wunsch: Was möchte ich wirklich?
 Outcome: Wie fühlt es sich an, wenn es gelingt?
 Obstacle: Welches innere Hindernis taucht bei mir wahrscheinlich auf?
 Plan: Konkreter Wenn-Dann-Schritt für genau dieses Hindernis.

6. Fehler einplanen – Rückfälle sind normal

 Ein ausgelassener Tag ist kein Scheitern.
 Statt aufgeben: kurz reflektieren –
– Was hat mich gehindert?
– Was kann ich anpassen (Zeit, Umfang, Kontext)?

7. Soziale Unterstützung einbinden

 Kolleg:innen/Freunde/Familie ansprechen, gemeinsam starten.
 Gemeinsame Ziele stärken die Verbindlichkeit.