



Meine Change-Matrix

Jedes Ziel, das du mit der richtigen Konsequenz, mit der richtigen Intensität und Ausdauer angehst, ist erreichbar. Hier sind Fokus und Klarheit gefragt. Sei dir bewusst: Wenn du eines deiner Ziele bisher nicht erreicht hast, ist dies nur ein Indiz dafür, dass du deinen Fokus von deinem primären Ziel auf ein anderes Ziel gelenkt hast. Dafür kann es unterschiedliche Gründe geben. Deshalb ist es wichtig, dass du dir deiner Ziele und der dahinterliegenden Motive bewusst bist. Mit der folgenden Übung schärfst du dein Bewusstsein für die Dinge, die dir wirklich wichtig sind.

Hiervon möchte ich mehr, weil

Das möchte ich neu einführen, weil

Hiervon möchte ich weniger, weil

Das möchte ich gar nicht mehr, weil

