

Motivationsaufbau und Motivationskontrolle

Mein Wunsch / Ziel:

Dazu werde ich:

Für einen Zeitraum von: Ab:

Dadurch erreiche ich:

JA, ich kann ~ Ich will ~ Ich werde !
 Datum Unterschrift

Im Monat:		Jahr:		Vorgenommen:..... mal / Erreicht:..... mal											
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	
16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.

Ich fasse den kraftvollen **Beschluss**, wie oft ich etwas durchführe und trage dann jedes mal ein "Erfolgszeichen" ein. Mit jeder Durchführung schaffe ich mir so ein weiteres Erfolgserlebnis.

Wenn es für mich zusätzlich motivierend ist eine Belohnung mit mir zu vereinbaren, so vereinbare ich hiermit wenn ich es durchgeführt habe:

 Meine "Belohnung":

Erfolg zieht Erfolg an. Indem ich mir viele kleine Erfolge schaffe,
ziehe ich damit immer größere Erfolge an !



*"Lieber jeden Tag einen kleinen Schritt tun,
als von großen Taten nur zu träumen!"*

"Denn nicht das Anfangen, sondern das Durchhalten wird belohnt!"

... und noch etwas Wichtiges. Kennst Du die 72 Stunden Regel ?

Diese besagt, wenn Du nicht innerhalb der ersten 72 Stunden nach einem Vorsatz od. Beschluss einen ersten konkreten Schritt unternimmst um ein Ziel, ein Projekt, eine Verhaltensänderung etc. durchzuführen, dann sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass Du es überhaupt durchführst drastisch ab. Je mehr Zeit Du verstreichen lässt zwischen Deinem Entschluss und der ersten konkreten Handlung, umso geringer sind die Erfolgsaussichten. Also, **wie wichtig nimmst Du Dich und Deinem Erfolg ?**