

Bewusst Ziele setzen – Werkstattseite

NOTICE – Wahrnehmen

Welche Ziele, Wünsche oder Vorsätze tauchen gerade in mir auf, wenn ich an das neue Jahr denke?

UNDERSTAND – Verstehen

Woher kommen diese Ziele? Entstehen sie aus mir selbst oder aus Erwartungen, Vergleichen oder Pflichtgefühlen?

ACCEPT – Annehmen

Was ist mit meinem jetzigen Leben realistisch und stimmig – mit meiner Energie, meinen Grenzen, meiner Situation?

ACT – Handeln

Was wäre ein stimmiger nächster Schritt – oder bewusst kein Schritt?