

## Cultivate what matters

Forschungsergebnisse ergeben deutlich, dass wir unsere Ziele mit einer 42% höheren Rate tatsächlich erreichen, wenn wir sie aufschreiben. Let's go!

1. Brainstorme deine Ideen, Ziele und Projekte für die nächste Zeit. Was willst du kultivieren? Was wolltest du schon lange angehen? Was bringt dein Herz zum Hüpfen? Schreibe alles auf, ohne dich zu limitieren.
2. Stell dir vor, du bist 80 und blickst auf dein Leben zurück. Wenn du all die vergangenen Jahre an dir vorbeiziehen lässt: Was bedeutet dir wirklich etwas? Und was nicht? Schau nun mit dieser Brille auf die aufgelisteten Ziele und streiche 6 davon an, die den „Test“ bestehen. Übertrage die ausgewählten 6 (oder weniger) in die Wild Card „Meine Ziele“ ein. Du kannst hier mit Stickern oder Color Coding arbeiten, damit es mehr Spaß und macht.
3. Wenn Ziele zu gross sind, wirken sie schnell demotivierend und sind meist unrealistisch. Aus diesem Grund heisst es jetzt: Teile jedes Ziel und jedes Projekt in Mini-Ziele mit konkreten, überschaubaren Action Steps. Reminder: Ein geeignetes Mini-Ziel ist immer handfest, überschaubar, realistisch und wenig zeitintensiv. Schreib deine Mini-Ziele am besten in Form eines Verbes oder aber in einem ganzen Satz.
4. Entscheide dich für eine geeignete Methode, mit der du dich und deine Fortschritte im Auge behältst. Du kannst dafür z.B. unsere Wild Card mit Namen „Tending List“ nutzen, mit eine/r Freund/in austauschen oder eine entsprechende App zu Hilfe holen.
5. Feiere dich selbst, wenn du ein Ziel erreicht hast – jedes Mal auf's Neue!

## Meine Ziele

Notiere dir hier deine Ziele für das kommende Schuljahr und geh sie Schritt für Schritt an. Denk immer daran: Das Leben ist in ständigem Wandel und so dürfen sich auch deine Ziele im Verlauf des Jahres immer wieder verändern. Komme alle 90 Tage hierher zurück, feiere die Erfolge, die du schon erzielt hast und frische die Punkte auf, die nicht mehr passen.

1

2

3

4

5

6

## Meine Ziele

Notiere dir hier deine Ziele für das kommende Schuljahr und geh sie Schritt für Schritt an. Denk immer daran: Das Leben ist in ständigem Wandel und so dürfen sich auch deine Ziele im Verlauf des Jahres immer wieder verändern. Komme alle 90 Tage hierher zurück, feiere die Erfolge, die du schon erzielt hast und frische die Punkte auf, die nicht mehr passen.

1

2

3

4

5

6