



#stillundstark2021



Deine Ziele für ein erfülltes 2021

Wir leben mit einem noch nie da gewesenen Maß an Unsicherheit: Wir wissen nicht, wann sich unser Arbeitsleben wieder normalisiert oder wann wir wieder gemütlich mit unserer Familie zusammensitzen können. Wir haben die Kontrolle über manche Aspekte unseres Lebens verloren, die wir früher für selbstverständlich hielten.

→ Eine schöne Möglichkeit, mit negativen Emotionen umzugehen, besteht darin, sich auf die kleinen Dinge zu konzentrieren, über die wir die Kontrolle haben. Sie geben uns Halt im Alltag und stellen unsere innere Balance ein Stück weit wieder her.

→ Die Folgenden Vorlagen werden dir helfen, mit wissenschaftlich fundierten Methoden Ziele zu definieren, die dir wirklich guttun und dir gerade in dieser unruhigen Zeit das Gefühl von Klarheit und Selbstwirksamkeit geben.

→ Wir verwenden für unsere Planung die SMART-Methode ([hier](#) kannst du nachlesen, was sich dahinter eigentlich verbirgt).

Viel Freude beim Ausfüllen! Wir freuen uns, wenn du deine Gedanken/dein Feedback mit uns teilst 🙏🙏

[#stillundstark](#) | [@vanillaminde](#)

Timon & Melina





Wir können
den Wind
nicht ändern,
aber wir können
die Segel
richtig setzen.

– ARISTOTELES



Bereich 1/4: Beruf

Was ist mir beruflich im Jahr 2021 wichtig?

Wie genau soll das Ergebnis aussehen?

Was ist ein realistisches Ziel?

Warum ist mir dieses Ziel wichtig?

Bis wann will ich es erreichen?

Was bereitet mir auf dem Weg dahin Freude?

Bereich 2/4: Familie & Freunde

Was wünsche ich mir für meine Beziehung, Familie und Freunde?

Wie genau soll das Ergebnis aussehen?

Was ist ein realistisches Ziel?

Warum ist mir dieses Ziel wichtig?

Bis wann will ich es erreichen?

Was bereitet mir auf dem Weg dahin Freude?

Bereich 3/4: Gesundheit

Was möchte ich 2021 für meine mein Wohlbefinden tun?

Wie genau soll das Ergebnis aussehen?

Was ist ein realistisches Ziel?

Warum ist mir dieses Ziel wichtig?

Bis wann will ich es erreichen?

Was bereitet mir auf dem Weg dahin Freude?

Bereich 4/4: Ich

Was möchte ich für mein persönliches Wachstum tun?

Wie genau soll das Ergebnis aussehen?

Was ist ein realistisches Ziel?

Warum ist mir dieses Ziel wichtig?

Bis wann will ich es erreichen?

Was bereitet mir auf dem Weg dahin Freude?

Mut hilft immer!

Egal, was du dir für 2021 vorgenommen hast: Du wirst eine große Portion Mut benötigen. Mit inspirierenden Impulstexten, konkreten Tipps und viel Platz für deine eigenen Notizen sind unser Buch „Trau dich, Mut steht dir“ und die Kartenbox mit 50 Mutmachern die besten Begleiter. Finde deinen eigenen Weg, vertraue auf dein Bauchgefühl und geh mutig auf die Welt zu, denn du brauchst dich nicht zu verstecken!



HIER KAUFEN

still
+ stark

© 2020

Timon und Melina Royer
vanilla-mind.de

(Hinweis: Dieses Dokument enthält einen oder mehrere Partnerlinks.
Wenn du über solch einen Link ein Produkt kaufst, erhalten wir eine
kleine Provision. Für dich ändert sich nichts.)

