

GLÜCKSMOMENTE.

Ziele und Sinn.

Wie können Ziele und Sinn unser Wohlbefinden beeinflussen?

Über längere Zeit auf Ziele hinarbeiten und diese zu erreichen, macht uns stolz und stärkt das Selbstvertrauen. Wenn wir uns unsere Wünsche vorstellen, gibt uns das zusätzliche Motivation und fördert die Zielerreichung in einer Sich-selbst-erfüllenden-Prophezeiung. Wichtig ist auch, dass wir das Gefühl haben, unsere Handlungen folgen einem tieferen Sinn.

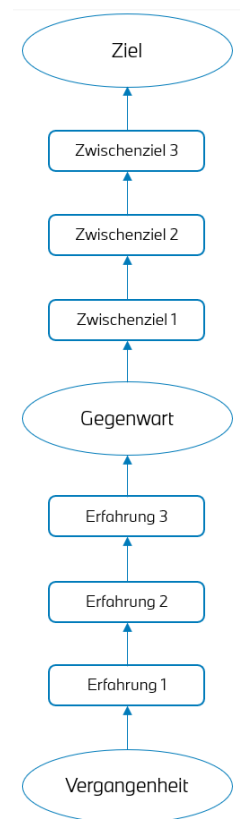


Übung „Timeline“.

Erstelle mithilfe der Abbildung auf der Rückseite eine visuelle Darstellung deines persönlichen Lebenslaufs.

Anleitung.

- 1. Vergangenheit:** Definiere einen prägnanten Ausgangspunkt in deiner Vergangenheit, der für dich eine Art Start markiert.
- 2. Erfahrungen 1 - 3:** Trage in diese Felder Erfahrungen ein, die dich auf deinem Weg entscheidend geprägt haben.
- 3. Gegenwart:** Nenne deinen aktuellen Zustand.
- 4. Ziel:** Lege hier dein Hauptziel fest, das du in Zukunft erreichen möchtest (z. B. ein Traum bzw. oder besonderer Wunschzustand)
- 5. Zwischenziele 1 - 3:** Formuliere in diesen Feldern Zwischenziele, die dir bei der Erreichung deines großen Zieles als Meilensteine und Wegweiser dienen sollen.



GLÜCKSMOMENTE.

Ziele und Sinn.

Timeline.

