

Deine perfekte Zielsetzung

Bevor Du damit loslegen kannst Deinen Körper positiv zu verändern, musst Du genau wissen, wo Du hinmöchtest. Deshalb werden wir im ersten Schritt gemeinsam mit diesem Arbeitsblatt *Deine perfekte Zielsetzung* erstellen. Dass *Deine perfekte Zielsetzung* SMART sein soll, sprich: spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert, hast Du bereits im Buch gelernt.

Nun geht es darum das Gelernte richtig anzuwenden. Nimm Dir dafür genug Zeit und setze Dich am besten an einen ruhigen Ort an dem Du Dich wohlfühlst und an dem Du nicht gestört wirst.

Zuerst folgt eine kurze Rekapitulation, wie Dein Ziel aussehen sollte:

Spezifisch

Es ist wichtig, dass Du Dein Ziel ganz genau beschreiben kannst. Je detaillierter Du es beschreiben kannst, desto besser. **Eine gute Eselsbrücke:** Das Ziel muss so detailliert sein, **dass ein Fremder** ein Bild von Deinem Ziel malen könnte!

Messbar

Um zu sehen, ob Du Deinem Ziel mit der Zeit näher kommst oder auf der Stelle trittst, ist es extrem wichtig, dass Dein Ziel messbar ist. Wie Du das misst, ist erst einmal egal, Hauptsache du kannst quantifizieren, ob es voran geht oder nicht.

Attraktiv

Es ist sehr wichtig, dass Dich Dein Ziel wirklich begeistert. Nur, wenn Du es kaum erwarten kannst loszulegen und richtig aus dem Häuschen bist, wenn Du nur an Dein Ziel denkst, hast Du die realistische Chance es zu erreichen.

Realistisch

Dieser Punkt ist gerade als Laie sehr schwer zu erkennen. Denn viele der angebotenen „Wunder-Diäten“ werben mit sehr großen Werbeversprechen, die man nur mit sehr radikalen Maßnahmen erreichen kann und am Ende fast zwangsläufig zum JoJo-Effekt führen. Deshalb solltest Du Dir ein realistisches Ziel setzen, das Du im festgelegten Zeitrahmen erreichen kannst. Ein guter Anhaltspunkt sind 0,3kg Fett/Woche für Frauen und 0,5kg Fett/Woche für Männer.

Terminiert

Es ist sehr wichtig, dass Dein Ziel einen festen Termin hat, bis zu dem Du es erreichen willst! Nur so wirst Du auch wirklich aktiv und schiebst das Ziel nicht nur vor Dir her. Vielleicht kennst Du das bereits von einer wichtigen Abgabe, die immer näher rückte. Je näher der besagte Termin rückte, desto nervöser aber auch produktiver wurde man, weil man seine Arbeit nicht mehr weiter aufschieben konnte.

Ein Beispiel für eine perfekte Zielsetzung

„Ich werde in den kommenden 90 Tagen (bis zum 01.04.20XX) Wochen 8 Kilo abnehmen und dadurch wieder in meine Lieblingsjeans der Größe 36 passen. Ich werde mich dadurch großartig fühlen und mich voller Stolz im Spiegel betrachten.“

Das Ziel ist spezifisch, weil: 8 Kilo und die Lieblingsjeans der Größe 36 exakt bestimmbar und eindeutig sind.

Das Ziel ist messbar, weil: 8 Kilo Gewichtsverlust über die Waage gemessen werden können und man probieren kann, ob man wieder in die besagte Lieblingsjeans passt.

Das Ziel ist realistisch, weil: 8 kg in 90 Tagen sind zwar ein sportliches Ziel, ist jedoch absolut machbar.

Das Ziel ist terminiert, weil: 90 Tage bzw. der gesetzte Termin exakt festgelegt sind und keinen Aufschub dulden.

Ich hoffe mit der kleinen Wiederholung und dem oben erläuterten Beispiel fühlst Du Dich nun bereit, Dein eigenes Ziel festzulegen.

Dein Ziel:

Mein Ziel ist spezifisch, weil

Mein Ziel ist messbar, weil

Mein Ziel ist attraktiv, weil

Mein Ziel ist realistisch, weil

Mein Ziel ist terminiert, weil

Glückwunsch! Du hast Dir nun ein SMARTes Ziel gesetzt, das es in der kommenden Zeit zu erreichen gilt.

Hier noch ein paar zusätzliche Tipps, mit denen Du die Chance Dein Ziel zu erreichen noch um ein Vielfaches steigern kannst:

Tipp #1: Schreibe Dein Ziel nieder und erinnere Dich stets daran

Je häufiger Du Dich an Dein Ziel erinnerst, desto schneller wird es von Deinem Unterbewusstsein aufgenommen und wird damit „ein Teil von Dir“. Du wirst dadurch Situationen anders wahrnehmen und viel mehr Möglichkeiten entdecken, wie Du Deinem Ziel schnellstmöglich näher kommen kannst.

Schreibe Dir Dein Ziel deshalb (z.B. auf Post-it-Zettel) und platziere sie überall dort, wo Du täglich vorbeikommst, sodass Du Dich über den Tag verteilt ständig an Dein Ziel erinnerst.

Tipp #2: Setze Dir Etappenziele und Belohnungen

Manchmal scheint das Ziel, besonders wenn es sehr groß ist, als sehr ehrfürchtig und nahezu unerreichbar. Das kann Angst machen, ich weiß.

Doch es gibt einen ganz einfachen Trick, wie Du das große Ziel viel erreichbarer machen kannst: **Breche es herunter auf Etappenziele.** Jedes erreichte

Etappenziel wird Dich motivieren und Du wirst sehen, dass Du Dein großes Ziel viel schneller erreichst, als Du vielleicht am Anfang gedacht hast.

Ganz wichtig für Deine Motivation ist es außerdem, dass Du Dir eine Belohnung überlegst, die Du Dir gönnst, sobald Du Das Ziel erreicht hast.

Kaufst Du Dir ein schönes Kleidungsstück? Gönnst Du Dir zusammen mit Deinem Partner einen Wellness-Aufenthalt? Kaufst Du Dir das langersehnte neue Smartphone? Egal was es ist: Es sollte Dich wirklich begeistern und motivieren, Dein Ziel auch wirklich zu erreichen.

Nun bist Du an der Reihe! Welche Belohnung wirst Du Dir gönnen, wenn Du Dein Ziel erfolgreich erreichst?

Meine Belohnung, wenn ich mein Ziel erreiche ist:

Tipp #3: Lege eine negative Konsequenz fest, wenn Du Dein Ziel nicht erreichst

Wir Menschen sind darauf gepolt so gut es geht Schmerzen zu vermeiden. Deshalb ist es eine sehr effektive Strategie, wenn Du Dir eine negative Konsequenz überlegst, die eintritt, solltest Du Dein Ziel nicht wie vorgenommen erreichen.

Dabei solltest Du darauf achten, dass Du Dich nicht selbst betrügst. **Sorge dafür, dass eine andere externe Person Dich dabei kontrolliert und für die Einhaltung der negativen Konsequenz sorgt, sollte der Fall der Fälle eintreten.**

Vielleicht verpflichtest Du Dich im Haushalt die Wäsche zu übernehmen (was du überhaupt nicht leiden kannst) oder an eine Partei zu spenden, die Du überaus ablehnst.

Nun bist Du an der Reihe! Welche negative Konsequenz soll eintreten und Dich somit motivieren Dein Ziel zu erreichen, solltest Du Dein Ziel nicht wie vorgenommen erreichen?

Die negative Konsequenz, sollte ich mein Ziel nicht erreichen:
