

Ein erster Entwurf

Jetzt sind Sie dran, Ihr eigenes Mottoziel zu entwickeln. Am Anfang steht ein erster Entwurf, der sich auf Ihren konkreten Vorsatz bezieht. Dafür nehmen Sie die Bilder zur Hand, die Sie ausgewählt haben, sowie den überarbeiteten Ideenkorb mit Aussagen, die bei Ihnen ausschließlich stark positive Gefühle auslösen. Versuchen Sie einfach einmal, daraus in ein paar Sätzen ein Motto zu formulieren, das ausdrückt, mit welcher Haltung Sie Ihren Vorsatz umsetzen wollen.

Jemand, der schnell aufgibt, wenn es schwierig wird, formuliert dann eben beispielsweise: „**Herausforderungen wecken den Löwen in mir.**“ Eine Krankenschwester, die unter massiven Verspannungen leidet, sagt für sich: „**Ich erlaube mir Elastizität.**“

Solche Formulierungen sind ungewöhnlich – aber wirkungsvoll: Neueste Studien haben gezeigt, dass solche Mottoziele das Unbewusste ansprechen, die langfristige Umsetzung fördern (besonders in Kombination mit anderen Zieltypen) sowie Motivation, Optimismus und Misserfolgsresistenz erzeugen.

Formulieren Sie nun Ihren ersten Entwurf eines Mottoziels. Wie lautet er? Stellen Sie diesen Entwurf einem Freund vor und erklären Sie ihm, was das mit Ihrer Lebenssituation oder Ihrem Vorhaben zu tun hat.

Konkret:

Mein erster Entwurf eines Mottoziels:



Wählen Sie eine Formulierung, die den gewünschten Zustand benennt, den Sie erreichen wollen. Ihr Mottoziel sollte in Präsens formuliert sein und mit „Ich“ beginnen. Verwenden Sie bei der Formulierung eine bildhafte Sprache, die positive Gefühle in Ihnen weckt. Zwei Beispiele:

„Ich genieße die Freiheit in Kleidergröße 40!“

„Ich tanze mit schöner Figur gesund durchs Leben!“