

10 Motivations-Tipps

- ❶ Spaß haben
- ❷ Werte und Überzeugungen kennen
- ❸ Ziele und Schritte schriftlich planen
- ❹ kleine Einzelziele und -schritte schaffen
- ❺ Ziele veröffentlichen
- ❻ Unterstützung in Anspruch nehmen
- ❼ feste Gewohnheiten schaffen
- ❽ Vertrauen in Gelingen haben
- ❾ sich für erreichtes Einzelziel belohnen
- ❿ Zielzustand regelmäßig visualisieren