

## Dein Ziel realistisch und positiv formulieren

Ziele, die dich wirklich tragen, sind **positiv formuliert, klar eingegrenzt** ( wie viel, wie lange, bis wann?) **machbar und verbunden mit deinem inneren Wunsch nach einem guten und erfüllten Leben.**

Wichtig: Nutze positive Formulierungen, die dich stärken – nicht solche, die dich unter Druck setzen.

*Negativbeispiel:* Ich will ab sofort **keine** Essanfälle mehr haben. (Vorsicht: Negativformulierung „**keine**“)

*Positivbeispiel:* Ab sofort erlaube ich mir 3x täglich einen Teller ganz bewusst und mit guten Gewissen zu genießen, ich werde mir 3 x 30 oder 60 Min Zeit für bewusstes Essen nehmen, mich pro Mahlzeit hinsetzen, mich nur auf das Essen konzentrieren. Das Experiment mache ich für 2 Wochen täglich. Danach überprüfe ich meine Erfahrung damit.

### Formuliere dein aktuelles Ziel hier:

„Ab sofort erlaube ich mir ...“

oder

„Ab sofort gestehe ich mir zu ...“

---

---

---

### Beispiele zur Inspiration

- Ab sofort erlaube ich mir, jeden Tag 10 Minuten für meine mentale Gesundheit einzusetzen. Ich entscheide mich das neue Verhalten erstmal für 4 Wochen bei zu behalten.
- Ab sofort gestehe ich mir zu, täglich 5 Minuten zu meditieren.
- Ab sofort erlaube ich mir, liebevoll mit mir umzugehen (Wie genau machst du das?)
- Ab sofort gestehe ich mir zu, meine Bedürfnisse zu hören und vor den wichtigen Menschen in meinem Leben mehr auszusprechen, was ich wirklich brauche.
- Ab sofort erlaube ich mir, einmal pro Woche eine Freundin zu treffen.



**Tipp**

Schreibe dein Ziel auf einen Zettel und hänge ihn sichtbar auf. Dein Gehirn braucht Erinnerung und Wiederholung, damit das Neue zur Gewohnheit werden kann.

