

Ziele visualisieren

Welche Gefühle sind mit deinem Ziel verbunden? Welche Ideale? Was motiviert dich? Wie siehst du aus, wenn du dein Ziel erreicht hast? Wie fühlt sich dein Körper an? Was ändert sich in deinem Leben? Was an dir als Person? Und woran merkst du, dass du dein Ziel erreichst? – All das können Fragen sein, die dir helfen, dein Ziel zu visualisieren. Entweder schreibst du etwas, das so intensiv wie möglich dein Ziel beschreibst, oder aber du sprichst mit jemandem darüber, nimmst es auf oder malst sogar ein Bild, wenn du besonders künstlerisch bist.
