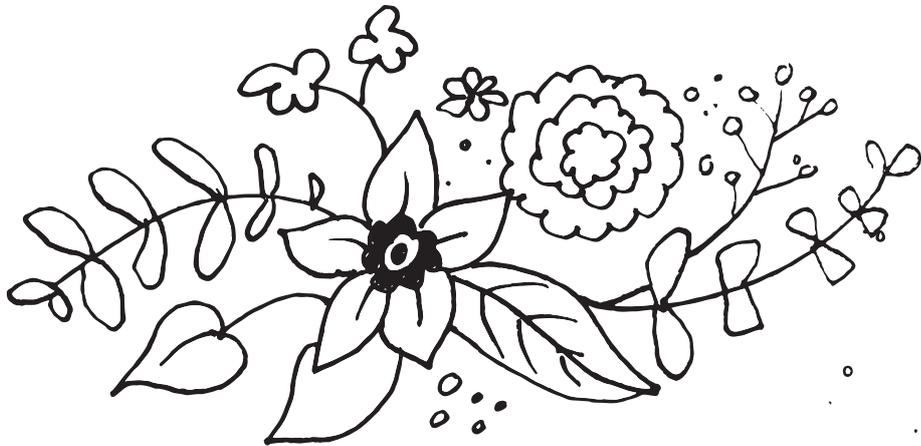


# *Dranbleiben*

Werde und bleibe  
der Regisseur Deines Lebens





# Das neue NORMAL

Was sind Deine Träume, Deine Ziele?

Was möchtest Du in Deinem Leben verändern?

In meinem Blog-Artikel „Dranbleiben“ auf [www.das-neue-normal.com](http://www.das-neue-normal.com)

schreibe ich über meine Ziele und was mir dabei hilft,

diese nicht aus den Augen zu verlieren.

Auf den folgenden Seiten findest Du Arbeitsblätter zum Artikel

die Dich anfeuern wollen Anzufangen, Dranzubleiben

und auf das Leben zuzugehen, das Du Dir wünschst.

# Brainstorming

Was sind Deine Ziele? Deine Träume? Schreibe hier unbewertet Alles auf, was Du erreichen möchtest, wo Du Dir Veränderung wünschst.

o o :

• o o

o o

o o o o

Wow! Es ist schön diese Liste zu kennen, aber was ist für jetzt wirklich wichtig, **wirklich dran**.

Und was darf jetzt ganz bewusst ruhen und ein andermal angepackt werden?

Vielleicht hast Du auch schon längst etwas für Dich sehr Wichtiges begonnen aber dann doch wieder aus den Augen verloren. Gehe mit einem Punkt weiter zur nächsten Seite.

## Mein Ziel

°°°

---

°° °°

## Mein Plan

Fünf Punkte helfen Dir beim Dranbleiben: Erinnerungen, Erfolge feiern, Rituale etablieren, Motivation und Unterstützung durch einen Partner.

Um so mehr dieser Punkte Du umsetzen kannst, um so leichter fällt es Dir dranzubleiben.

So will ich mich ans Dranbleiben erinnern:

---

---

---

So will ich meine Erfolge feiern:

---

---

---

Dieses Ritual möchte ich etablieren:

---

---

---

So will ich mich motivieren:

---

---

---

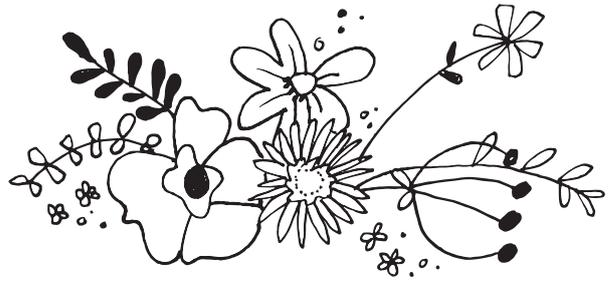
Diese Person will ich um Unterstützung bitten:

---

---

---

# Dranbleiben



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70

# Joker



Es gibt Tage da können wir unsere selbstgesteckten Ziele nicht erreichen.  
Klebe einen dieser fünf Joker auf wenn Du mal kein Kreuzchen machen kannst.