

Well Formed GROW – Neujahrsvorsätze 2026

(G) Goal:

Was genau willst du?

Beschreibe dein Ziel auf positive Art und Weise (beschreibe nicht, was du nicht willst).

Mehr Sport treiben

Was sind deine Meta-Outcomes?

Welche weiteren positiven Effekte bekommst du, wenn du dein Ziel erreicht hast? Welche Gefühle und Gedanken wirst du erhalten?

Höre nicht bei den ersten Antworten auf, sondern hinterfrage diese noch weiter.

Ich bin fitter (und was gibt mir das?)

Ich baue Muskeln auf und habe dadurch weniger Schmerzen (und was gibt mir das?)

Ich muss weniger Schmerztabletten nehmen, was generell gut für meine Gesundheit ist

Ich verbringe weniger Zeit beim Arzt, Physio, Osteopathen, ... spare Geld und reduziere die Chancen für einen Bandscheibenvorfall oder ähnliche schwerwiegende Verletzungen

Ich kann mit meinen Enkeln Fußball spielen

Mehr Spaß mit meinen Enkeln

Zufriedenheit / Glücklich sein

Ich bin ein gutes Vorbild für meine Kinder und Enkel

Meine Kinder und Enkel sind Bewegten sich mehr und sind gesünder

Ich nehme ein paar überflüssige Kilos ab

Weniger Belastung für meine Gelenke – weniger Schmerzen

Ich sehe mich gerne in Spiegel

Stolz, ein gutes Gefühl

Es hilft mir Stress abzubauen

Ich bin ausgeglichener

Weniger Streit mit meiner Frau

Ich kann besser Schlafen

Ich habe mehr Energie und bin Stressresistenter

...

Ökologie-check, wie passt das Ziel in meinen Gesamtkontext?

Unter welchen Umständen, wo, wann und mit wem willst du dein Ziel erreichen? Unter welchen Umständen willst du dein Ziel nicht erreichen?

Überlege dir den Kontext deines Ziels und wie das Ergebnis auch andere Bereiche deines Lebens und dein Umfeld (Freunde, Familie, Kollegen) beeinflussen wird. Wie viel ist dir dieses Ziel wert?

Was bist du bereit, aufzugeben / zu investieren?

Wenn ich mehr Sport mache, werde ich weniger Zeit für meine Familie haben

Ich muss das mit meiner Frau besprechen, dass sie versteht, dass mir das wichtig ist und wir uns gemeinsam darauf einstellen können. Vielleicht hat sie auch Lust mehr Sport zu machen

Ich bin bereit einen Fernsehabend pro Woche für den Sport zu opfern und meine Zeit in den Sozialen Medien auf eine Stunde pro Woche zu reduzieren

Überprüfe dein ursprüngliches Ziel

Ist dein Ziel der beste Weg, zu dem zu kommen, was du wirklich willst?

Passe dein Ziel an, falls erforderlich.

Ich möchte mehr Sport treiben, um fitter und gesünder zu sein, besser auszusehen und überflüssige Kilos abzunehmen.

Wie weißt du, wenn du dein Ziel erreicht hast? Bis wann willst du dein Ziel erreichen?

Überlege dir passende und zeitliche Kriterien.

Mindestens drei Mal pro Woche Sport machen, z.B. 2 x ins Fitnessstudio + eine Wanderung, oder 1 x Fitnessstudio, 1 x Schwimmen, 1 x Joggen gehen

Ich schaffe 20 Liegestütze am Stück (bis 06/26)

Ich schaffe 5 Klimmzüge am Stück (bis 06/26)

Ich habe 10 kg abgenommen (bis 12/26)

(R) Reality:

Was hält dich davon ab, dein Ziel bereits erreicht zu haben?

Identifiziere und beschreibe alle Gedanken, Gefühle und Umstände, welche dich bremsen, dein Ziel zu erreichen.

Irgendwie kommt immer was dazwischen

Ich habe Sport bisher nicht ausreichend priorisiert

Es macht mir keinen Spaß ins Fitnessstudio zugehen

Ich habe nicht genügend Zeit

An dieser Stelle treten oft Punkte wie einschränkende Glaubenssätze, fehlende Motivation oder fehlende Zeit auf. Gerade bei einschränkenden Glaubenssätzen bietet es sich an, als Coach ein bisschen tiefer zu gehen und evtl. eine Intervention vorzunehmen wie z.B. Sleight of Mouth, Change History, Telearbeit,

Bei fehlender Motivation oder fehlender Zeit, macht es Sinn, nochmal in Richtung Ökologie-Check zu fragen. Wie wichtig ist einem das Ziel und passt es in die aktuelle Lebenssituation? Will ich für einen Marathon trainieren, wenn ich glücklich, mit einer 70 Stunden Woche, mit meiner Arbeit voll ausgelastet bin? In diesem Fall wird es voraussichtlich schwierig genügend Zeit und Energie für ein ausreichendes Marathontraining aufzubringen. Ich muss mich also entscheiden, ob ich im Job zurückstecken will, meine gesamte Freizeit nur der Marathon Vorbereitung widmen möchte oder vielleicht doch für den Moment mit einem 10 km Lauf zufrieden bin. Auch ein 10 km Lauf erfordert Commitment, Training und Vorbereitung und führt in einer solchen Situation wahrscheinlich eher zu einem Erfolgsgefühl.

(O) Optionen:

Der Optionen Bereich besteht aus einem Brainstorming was man alles machen kann mit einer zugehörigen Bewertung, welche Ressourcen (z.B. Wissen, Fertigkeiten, Geld, Connections, ...) hierfür benötigt werden, ob man diese schon hat (vielleicht in einem anderen Bereich des Lebens) oder woher man diese bekommen könnte. Aus diesem Grund bietet sich eine Darstellung in einer Tabelle mit zwei Spalten an.

Bitte sei bei dem Brainstorming der Ideen nicht scheu. Nimm gerne auch verrückte, (scheinbar) unmögliche Ideen mit auf und frage dich, was wäre, wenn ich es könnte. Daraus entwickeln sich oft neue Ideen oder Möglichkeiten.

Was kannst du tun, um dein Ziel zu erreichen?	Welche Ressourcen benötigst du hierfür? Welche davon hast du schon (vielleicht in anderen Lebensbereichen)? Wie kannst du an diese Ressourcen kommen?
<i>Mich im Sportverein anmelden</i>	<i>Ich muss eine Entscheidung treffen und brauche genügend Geld für den Mitgliedsbeitrag</i>
<i>Ich definiere fixe Trainingszeiten, z.B. Dienstag nach der Arbeit, die ich auch einhalten werde, falls mich jemand zu einem Bierchen einlädt.</i>	<i>Entscheidung und Disziplin</i>
<i>Ich suche mir Kurse im Fitnessstudio die mir Spaß machen und frage xxx ob er auch Lust hat mitzumachen</i>	<i>Ich muss mich einmal hinsetzen und das Kursprogramm meines Fitnessstudios durchgehen</i>
<i>Ich frage meine Frau ob sie Lust hat jedes Wochenende eine sportliche Aktivität mit mir zu machen</i>	<i>Ich muss es nur machen</i>
<i>Ich werde diesen Vorsatz mit meiner Frau besprechen und gemeinsam mit ihr die Optionen durchgehen</i>	<i>Ich muss es nur machen</i>
<i>Ich mache jeden zweiten Tag nach dem Zähneputzen in der der Früh abwechselnd 3 Sätze Liegestütze und Sit-ups</i>	<i>Disziplin und einen Reminder</i>
<i>Ich pinne einen Kalender an meinen Kühlschrank an dem ich meine Sporteinheiten eintrage</i>	<i>Ich muss einen passenden Kalender besorgen</i>
...	

(W) What Will You Do?

Betrachte deine Optionen Tabelle und entscheide welche der Optionen du in die Tat umsetzen willst und definiere, wann du dies machen wirst. Du musst hier keine genauen Uhrzeiten definieren, je konkreter du die Dinge planst, desto höher ist auch die Wahrscheinlichkeit, dass du sie wirklich umsetzen wirst. Bewährt hat es sich, die Dinge an etwas zu knüpfen, was man

auf jeden Fall machen wird, wie z.B. vor / nach dem Zähneputzen, gleich nach dem Aufstehen, nachdem ich die Kinder ins Bett gebracht habe,

Du kannst auch gerne mit ein paar einfachen / kleinen Aktionen starten, die dir ein schnelles Erfolgserlebnis geben, das motiviert weiter dranzubleiben

Ich stelle mir Dienstag und Donnerstag jeweils einen Sport Block in meinen Kalender, von 17:00 – 19:00 Uhr. Ich behandle diese Blöcke wie Arzttermine, die man nicht einfach verschiebt, oder überbuchen lässt.

Ich bespreche das alles mit meiner Frau und frage sie, ob Sie Lust hat jedes Wochenende eine sportliche Aktivität zu machen

Ich pinne einen Kalender an meinen Kühlschrank, an dem ich meine Sporteinheiten eintrage

Follow-Up Fragen:

Wenn du dir einen konkreten Aktionsplan für die ersten Schritte gemacht hast, stelle dir folgende Fragen und beantworte diese:

Was könnte dazwischenkommen und was wirst du machen, wenn es eintritt?

Kollegen könnten Termine während meiner Sport Blocks einstellen

➔ *Ich werde meine Blöcke behandeln wie Arzttermine. Nur wenn ich bereit wäre einen Arzttermin zu Verschieben werde ich auch meinen Sport Block verschieben.*

Sollte ich doch einmal einen der Blöcke nicht wahrnehmen können gehe ich streng nach der Regel „never skip twice“ und die nächste Einheit bekommt eine noch höhere Priorität

Wer sollte von deinem Plan wissen?

Anderen von unseren Vorhaben und Plänen zu erzählen, erzeugt eine gewisse Verbindlichkeit gegenüber uns selbst, da wir ungern zugeben, etwas geplant, es dann aber nicht gemacht zu haben. Vielleicht kennt der- oder diejenige auch Jemanden, der uns Unterstützen könnte oder bietet seine Hilfe an und wir sind gleich um eine Ressource reicher.

Ich werde das alles auf jeden Fall mit meiner Frau besprechen.

Ich werde meinen Freunden davon erzählen, das festigt mein Commitment und vielleicht hat ja jemand Lust mitzumachen

Auf einer Skala von 1 – 10, wie sicher bist du dir, dass du deine Aktionen in die Tat umsetzen wirst?

Wenn deine Bewertung kleiner als 8 ist, halte inne und überlege, was du anpassen kannst, dass du mindestens auf eine 8 kommst.

Ich werde meine Aktivitäten mit einer Sicherheit von 10 umsetzen.

Review

Plane in einem sinnvollen zeitlichen Abstand (für den Anfang hat sich ein Zeitfenster von ca. zwei Wochen bewährt) ein Review deiner Aktivitäten ein. Stelle dir in diesem Review folgende Fragen:

- Was habe ich gemacht und was habe ich nicht gemacht?
- Falls ich etwas nicht gemacht habe, was hat mich davon abgehalten?
- Haben mich diese Aktivitäten meinem Ziel nähergebracht?
- Was will ich beibehalten, was will ich verändern?
- Sind mir neue Ideen gekommen, wie ich mein Ziel erreichen kann?
- Will ich weitere Punkte auf meiner Options Liste in einen Handlungsplan überführen?
- Plane einen Zeitpunkt für dein nächstes Review.

Mache dein Ziel unwiderstehlich

Stelle dir zum Abschluss vor, du hast dein Ziel schon erreicht! Wie fühlst du dich?

- Such dir einen signifikanten Moment – *z.B. Fußballspielen mit deinen Enkeln, du stehst auf der Wage und siehst zu ersten Mal dein Wunschgewicht auf der Anzeige, du stehts ohne Rückenschmerzen aus dem Bett auf, ...*
- Überlege dir spezifische Details – *Wie sieht die Wage aus, analog oder digital, welche Farbe haben die Ziffern, wie sehen deine Füße aus, wo steht die Wage, ist es hell oder dunkel, ...*
- Echte Emotionen – Wie fühlst du dich? Wie stolz bist du? Wie glücklich bist du? Wie fühlt es sich an, dein Ziel erreicht zu haben?

Drehe vor deinem inneren Auge den Werbefilm für dein Ziel und genieße den Erfolg!