

## 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).

#### 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.

#### 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?

#### Überprüfe dein ursprüngliches Ziel

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

Passe dein Ziel an, falls erforderlich.

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

Überlege dir passende und zeitliche Kriterien.

### **(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.

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?

## (W) What Will You Do?

Betrachte deine Options Tabelle und entscheid 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

## **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?**

### **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.

### **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.

## 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, in dem du merkst, dass du dein Ziel erreicht hast
- Überlege dir spezifische Details – Wo bist du, drinnen oder draußen, ist es hell oder dunkel, welche Geräusche / Stimmen hörst du, ist es sonnig oder bewölkt, wer ist bei dir, wie sehen die Gesichter der Menschen aus, was haben sie an, ...
- Fühle echte Emotionen – Wie fühlst du dich? Wie stolz bist du? Wie glücklich bist du? Wie fühlt es sich an, dein Ziel erreicht zu haben?

Er lebe den Moment, wenn du feststellst, dass du dein Ziel erreicht hast, und genieße es! Drehe vor deinem inneren Auge den Werbefilm für dein Ziel und genieße den Erfolg!