

Kleine Schritte – große Ziele

Dein sanfter Start ins neue Jahr mit Leichtigkeit und Klarheit

Das neue Jahr ist die perfekte Gelegenheit, Altes loszulassen und neue Wege zu gehen. Doch zu oft setzen wir uns große, überwältigende Ziele, die uns schnell die Motivation rauben.

In diesem Mini-Book zeige ich dir, wie du mit kleinen, machbaren Schritten große Veränderungen erreichen kannst – ohne Druck, ohne Stress, in deinem eigenen Tempo.

Was dich erwartet:

- Wie du klare Ziele setzt, die wirklich zu dir passen.
- Die Kraft der kleinsten Schritte für nachhaltige Veränderung.
- Praktische Rituale und Tools, die dich auf deinem Weg unterstützen.
- Übungen und Reflexionsfragen, um deine Fortschritte zu festigen.

Kapitel 1: Ziele klar definieren

„Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch.“

Die meisten Vorsätze scheitern nicht an mangelnder Motivation, sondern an fehlender Klarheit. Damit ein Ziel greifbar wird, solltest du es konkret formulieren. Die SMART-Methode hilft dir dabei:

Spezifisch: Was genau möchtest du erreichen?

Beispiel: Statt „Ich möchte gesünder leben“ → „Ich möchte zweimal pro Woche 30 Minuten spazieren gehen.“

Messbar: Woran erkennst du, dass du dein Ziel erreicht hast?

Beispiel: „Ich reduziere meinen Zuckerkonsum von 4 Löffeln pro Tag auf 2.“

Attraktiv: Warum ist dir dieses Ziel wichtig?

Beispiel: „Ich möchte mehr Energie haben und mich wohler fühlen.“

Realistisch: Ist dein Ziel erreichbar?

Beispiel: Statt „Ich möchte 10 kg in einem Monat abnehmen“ → „Ich nehme mir vor, 1 kg pro Monat abzunehmen.“

Terminiert: Setze dir eine klare Deadline.

Beispiel: „Bis Ende März schaffe ich es, zweimal pro Woche Sport in meinen Alltag zu integrieren.“

💡 Übung: Nimm dir 5 Minuten Zeit und schreibe dein erstes Ziel nach der SMART-Methode auf.

Kapitel 2: Die Kraft der kleinsten Schritte

„Auch der längste Weg beginnt mit einem kleinen Schritt.“

Große Ziele können einschüchternd wirken. Die Lösung? Zerlege sie in die kleinsten, machbaren Schritte.

Beispiele:

Zucker reduzieren: Statt sofort auf Zucker zu verzichten, reduziere ihn schrittweise (z. B. von 4 auf 3,5 Löffel).

Bewegung steigern: Starte mit 5 Minuten Spazierengehen pro Tag – das reicht aus, um den ersten Schritt zu machen.

Achtsamkeit üben: Beginne mit einer 1-Minuten-Meditation, bevor du sie auf 2 Minuten erweiterst.

💡 **Reflexionsfrage:** Was ist der kleinste Schritt, den ich heute tun kann, um meinem Ziel näherzukommen?

Kapitel 3: Rituale für Motivation und Fokus

„Rituale geben deinem Tag Struktur und deinem Geist Klarheit.“

Rituale sind einfache, aber kraftvolle Werkzeuge, um deine Ziele zu festigen und Motivation zu finden.

Beispiele für Rituale:

- **Morgenroutine:** Schreibe jeden Morgen 3 Dinge auf, die du an diesem Tag erreichen möchtest.
- **Abendreflexion:** Notiere abends, was dir an diesem Tag gut gelungen ist.
- **Visualisierung:** Schließe die Augen und stelle dir vor, wie es sich anfühlt, dein Ziel erreicht zu haben.

💡 **Affirmation:** „Ich gehe meinen Weg in meinem Tempo. Jeder kleine Schritt bringt mich näher an mein Ziel.“

Kapitel 4: Tools für deinen Erfolg

„Struktur und Unterstützung sind der Schlüssel zu nachhaltigem Erfolg.“

Erfolgsjournal: Notiere jeden Tag:

- Was habe ich heute geschafft?
- Was hat mir gutgetan?
- Worauf bin ich stolz?

Motivations-Tipps:

- **Belohnungen:** Plane kleine Belohnungen für jeden Meilenstein, z. B. ein entspannter Abend, ein Buch oder eine besondere Tasse Tee.
- **Erinnerungen:** Stelle dir Erinnerungen im Handy oder klebe Post-its an Orte, die du oft siehst, mit motivierenden Worten wie: „Du schaffst das!“

💡 Übung:

Schreibe eine Liste mit fünf kleinen Belohnungen, die dich motivieren könnten. Wähle einfache Dinge, die dir Freude machen, und setze sie als Anreiz ein.

1.

2.

3.

4.

5

Kapitel 5: Kleine Rückschläge sanft annehmen

„Scheitern ist kein Rückschritt, sondern ein Schritt in Richtung Wachstum.“

Es ist völlig normal, nicht jeden Tag perfekt zu sein. Hochsensible und Empathen neigen oft dazu, sich bei Rückschlägen selbst zu kritisieren – doch das ist kontraproduktiv.

So gehst du sanft mit Rückschlägen um:

- **Akzeptiere sie:** Sag dir: „Ich bin ein Mensch, keine Maschine. Es ist okay, wenn nicht alles perfekt läuft.“
- **Lerne daraus:** Überlege, was du beim nächsten Mal anders machen kannst.
- **Gehe weiter:** Konzentriere dich auf den nächsten Schritt, anstatt im Rückblick stecken zu bleiben.

💡 **Affirmation:** „Ich bin sanft zu mir selbst und nehme jeden Tag als neue Chance an.“

Kapitel 6: Dein Plan für die kommenden Wochen

„Dranbleiben ist einfacher, wenn du kleine Routinen entwickelst.“

Nutze dieses einfache Wochenmodell, um deine Ziele und Fortschritte zu verfolgen:

Montag: Schreibe dein Wochenziel auf. Was möchtest du bis Sonntag erreichen?

Mittwoch: Halte inne und überprüfe deinen Fortschritt. Was läuft gut? Was könnte besser sein?

Freitag: Plane eine kleine Belohnung für das Wochenende.

Sonntag: Mache eine Wochenreflexion. Was hast du geschafft? Was möchtest du in der kommenden Woche ändern oder beibehalten?

💡 **Tipp:** Wiederhole dieses Modell für einen Monat und sieh, wie kleine Schritte große Veränderungen bewirken.

Kapitel 7: Abschluss und Motivation für deinen Weg

„Jeder kleine Schritt ist ein Akt der Selbstliebe.“

Die Methode der kleinen Schritte ist nicht nur ein Weg, um deine Ziele zu erreichen – sie ist ein Akt der Achtsamkeit und Fürsorge für dich selbst.

💡 Inspirierende Affirmation zum Abschluss:

„Ich nehme mir die Zeit, die ich brauche, um meine Ziele zu erreichen. Mit jedem kleinen Schritt schenke ich mir Wachstum, Selbstvertrauen und Freude.“

„Es sind die kleinen Dinge, die Großes bewirken. Nimm dir Zeit für dich, geh in deinem Tempo – und vertraue darauf, dass du alles erreichen kannst, was du dir vornimmst.“

✦ **Tipp:** Nutze das folgende Arbeitsblatt, um deine Gedanken zu ordnen und einen klaren Plan zu entwickeln. Es hilft dir, deinen Fokus zu behalten und jeden Tag kleine Schritte in Richtung deiner Ziele zu gehen.

Alles Liebe,

Andrea ✨

Mein Fahrplan für einen kraftvollen Start

Du hast dir Zeit genommen, über deine Ziele, Wünsche und Schritte nachzudenken. Dieses Blatt ist dein persönlicher Fahrplan, um deine Ziele im Blick zu behalten und motiviert dran zu bleiben. Hänge es an einen Ort, den du häufig siehst, oder lege es dorthin, wo du es immer wieder hervorholen kannst.

💡 Tipp: Sieh dir deinen Fahrplan täglich an und feiere jeden noch so kleinen Schritt, den du gehst.

1. Mein Ziel

Was möchte ich wirklich erreichen?

Schreibe dein großes Ziel hier auf, klar und motivierend.

➡ Mein Ziel:

2. Warum ist es mir wichtig?

Was gibt mir die Kraft, dranzubleiben?

Notiere den Grund, warum dir dein Ziel am Herzen liegt.

💬 Mein Warum:

3. Meine ersten kleinen Schritte

Welche kleinen Schritte bringen mich meinem Ziel näher?

Denke an Schritte, die so einfach und machbar sind, dass du sie sofort umsetzen kannst.

- 1.
- 2.
- 3.

4. Meine täglichen Rituale

Welche kleinen Gewohnheiten stärken mich?

Rituale geben dir Stabilität und unterstützen dich, fokussiert zu bleiben.

★ Meine Rituale:

5. Meine Affirmation

Ein Satz, der mir Mut macht und mich motiviert.

Schreibe hier eine Affirmation, die dich bestärkt.

💬 Meine Affirmation:

Abschluss

„Jeder kleine Schritt bringt mich näher an mein Ziel. Ich vertraue meinem Tempo und feiere meine Fortschritte.“

Heute startet meine Reise:

Ich verpflichte mich, meinen Fahrplan zu verfolgen und Schritt für Schritt an meinen Zielen zu arbeiten.

Ich starte jetzt!

💡 **Hinweis:** Drucke dieses Blatt aus und nutze es als sichtbare Erinnerung für deine Reise. Jeder Tag ist eine neue Chance, deinem Ziel näherzukommen – auf deine ganz eigene, sanfte Weise.