




Methode des Monats - Januar 2011

Gute Vorsätze umsetzen - die „etwas andere“ Jahresplanung:

Am Silvesterabend mit dem Glas Sekt in der Hand sind sie schnell ausgesprochen – gute Vorsätze. Aufhören mit dem Rauchen, mehr Sport treiben, öfters für die Familie da sein, Freundschaften intensiver pflegen, die Wohnung renovieren...

Doch wie sieht es mit diesen Vorsätzen jetzt einige Tage nach dem Beginn des neuen Jahres aus? Oftmals verlieren sich die guten Vorsätze bereits nach kurzer Zeit und Frust über die eigene Inkonsequenz macht sich breit. Doch das muss nicht sein! Denn wer die Umsetzung seiner guten Vorsätze plant und somit für sich verbindlich verfolgt, hat große Chancen am nächsten Silvesterabend zufrieden auf seine umgesetzten Vorsätze zurück zu schauen. Wie kann die Planung der Umsetzung guter Vorsätze aussehen? Wir zeigen es Ihnen mit der Methode des Monats Januar 2011 – die „etwas andere“ Jahresplanung:

Formulieren Sie im ersten Schritt so konkret wie möglich, worin Ihr guter Vorsatz besteht:

 *Ich möchte 2011 wieder mehr Sport treiben und regelmäßig das Fitnessstudio besuchen.*

Nun nehmen Sie sich unsere Vorlage zur Jahresplanung 2011 zur Hand überlegen, in welchen Monaten Sie welche Schritte unternehmen müssen, damit Sie Ihren guten Vorsatz erfolgreich verfolgen:

Januar
Recherche, welche Studios es in der Nähe gibt und Termine zum Probetraining ausmachen.

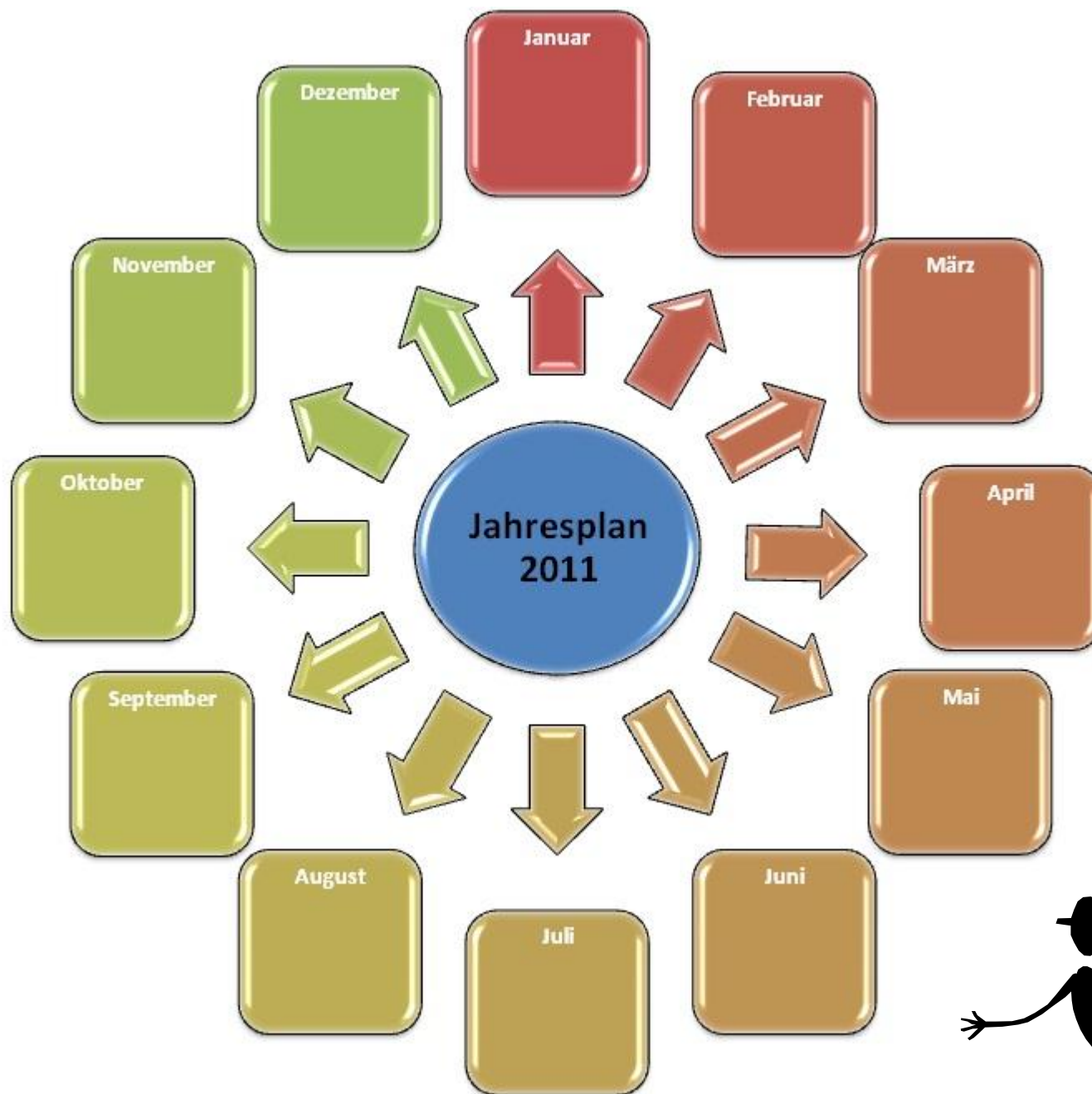
Februar
Ausgewählte Studios ausprobieren. Darauf achten, dass ich mich wohl und professionell beraten fühle.

März
Mich in einem Studio verbindlich anmelden und mit einem Trainer einen individuellen Trainingsplan erarbeiten.

April
Damit es mir alleine nicht zu langweilig wird, im Freundeskreis schauen, wer mit mir trainieren möchte.

Mai
...

Juni
...



Mein guter Vorsatz für das Jahr 2011:

A large, light pink rectangular area with a folded bottom-right corner, intended for writing a New Year's resolution.

