

## GIVE BACK-STRATEGY - WIE ICH MICH BELOHNE FÜR MEINEN FORTSCHRITT

Du hast viel an dir und an deinem Leben gearbeitet. Deshalb darfst du dankbar sein und dich belohnen. Führe diese Liste laufend weiter mit kleinen Zwischenzielen und grösseren Zielen, die du unterstreichst oder anders hervorhebst. Hänge es zentral auf, damit du deine Ziele immer vor Augen hast.

Trage bei den Zwischenzielen eine Belohnung ein. Hier darfst du gerne auf die Übung «WIE ICH MICH ERHOLE» zurückgreifen. Bei den grösseren Zielen trage Wünsche und Träume ein, die du dir echt verdient hast. Du darfst hier auch gerne auf dein Dreamboard zurückgreifen und einen grossen Wunsch eintragen.

Wenn alle Zwischenziele und Ziele erreicht sind, lege das Blatt zur Dankbarkeitsliste. Erstelle dir danach ein neues Blatt mit deinen nächsten Zielen. Allfällige nicht erreichte Ziele übernimm auf das neue Blatt.

Wenn ich die folgenden Zwischenziele und Ziele (hervorgehoben) erreicht habe, gönne ich mir das Folgende:

| Zwischenziele und <u>Ziele</u> | Ideal-<br>Termin | Ich gönne mir | Erfüllt am |
|--------------------------------|------------------|---------------|------------|
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |



| Zwischenziele und <u>Ziele</u> | Ideal-<br>Termin | Ich gönne mir | Erfüllt am |
|--------------------------------|------------------|---------------|------------|
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |
|                                |                  |               |            |

Du bist wunderbar gemacht und grossartig unterwegs.

Sei stolz auf dich, wie du Schritt für Schritt vorankommst.

Gönne dir das, was du verdient hast und freue dich auf das nächste Ziel.

Es bringt dich noch weiter voran!