



## Übungen zu Modul 1: TOTE-Modell und Ziele

### 1. Übung:

Die erste Übung wird dir helfen, die Gewohnheit zu entwickeln deine Ziele positiv zu formulieren. Beginne klein und notiere dir kleine Ziele. Achte bei der Übung darauf die Wohlgeformtheitskriterien für deine Ziele anzuwenden.

Dazu habe ich Dir die entsprechenden Formulare vorbereitet.

Erfolg kommt von MACHEN!

Ich wünsche Dir sehr viel Erfolg bei den Übungen!

**Ziel 1:**

**Was ist dein Ziel?**

---

---

**Wie willst du es erreichen?**

---

---

**Bis wann?**

---

---

**Erledigt:** ☐

**Ziel 2:**

**Was ist dein Ziel?**

---

---

**Wie willst du es erreichen?**

---

---

**Bis wann?**

---

---

**Erledigt:** ☐

**Ziel 3:**

**Was ist dein Ziel?**

---

---

**Wie willst du es erreichen?**

---

---

**Bis wann?**

---

---

**Erledigt:** ☐

**Ziel :**

**Was ist dein Ziel?**

---

---

**Wie willst du es erreichen?**

---

---

**Bis wann?**

---

---

**Erledigt:** ☐

## Ziele

S - Spezifisch  
M - Meßbar  
A - Attraktiv  
R - Realistisch  
T - Terminiert

---

- + Öko-Check
- + Verantwortung / Kontrolle
- + Ist das Ziel das richtige Ziel?

## 2. Übung:

Jetzt geht es darum ein größeres Ziel zu planen. Überlege dir wann, wo, wie und was du erledigst. Teile dazu dein Ziel in kleinere Zwischenziele und nutze auch hier die Kriterien für wohlgeformte Ziele. Plane wie du die Etappen erreichst. Für den Anfang reicht es, wenn Du den Weg bis zum ersten Zwischenziel planst, mache dir Gedanken wie, wann, wo und was zu erledigen ist, um dein Ziel zu erreichen.

### Was ist dein großes Ziel?

---

---

### Wie willst du es erreichen? Liste hier die einzelnen Schritte / Zwischenziele auf:

Ziel 1: \_\_\_\_\_ Bis wann? \_\_\_\_\_

Ziel 2: \_\_\_\_\_ Bis wann? \_\_\_\_\_

Ziel 3: \_\_\_\_\_ Bis wann? \_\_\_\_\_

Ziel 4: \_\_\_\_\_ Bis wann? \_\_\_\_\_

usw.

Erledigt Ziel 1: ☐

Erledigt Ziel 2: ☐

Erledigt Ziel 3: ☐

Erledigt Ziel 4: ☐

**Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### 3. Übung:

In der dritten Übung wirst du üben, dein Verhalten zu beobachten. Was tust du wann und wie? Wie ist dein Tagesablauf? Und passt Dein Verhalten zu dem Leben, welches du führen möchtest?

Beobachte dich über den Tag immer wieder, was du gerade machst. Du kannst dir dein Handy auf willkürliche Uhrzeiten den Timer setzen oder dir Anker bauen (z.B. Post Its), welche dich daran erinnern auf dein Verhalten zu achten.

Ziel ist es nichtzweckdienliche Verhaltensweisen zu erkennen und dann im nächsten Schritt zu eliminieren.

Mach dir Notizen 😊

**Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 4. Übung:

Hier geht es jetzt darum dir anzugewöhnen, das zu tun, von dem du gesagt hast, dass du es erledigen/machen wirst. Übe zunächst mit kleineren Aufgaben. Beschreibe dir selbst, was du in den nächsten Minuten tun wirst. Wenn Du merkst, dass es schon gut funktioniert, dann vergrößerst du den Zeitraum und die Aufgaben oder Aktivitäten.

Diese Übung ist sehr wichtig um die mentalen Muskeln des „**Du vertraust Dir und Deinem Wort!**“ aufzubauen!

**Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---