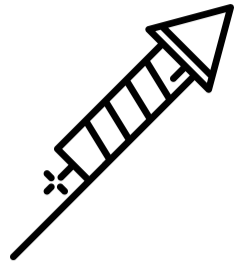




Best Practices für Ihre guten Vorsätze



1. Realistische Ziele setzen



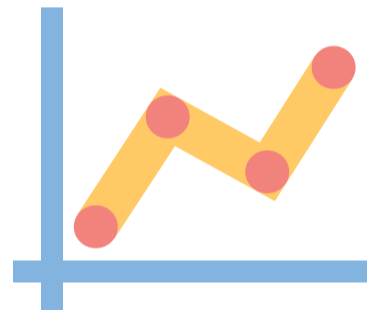
Brechen Sie ambitionierte Ziele in einfachere Zwischenstationen auf, um motiviert zu bleiben.



2. Entwicklung dokumentieren und auswerten



Dokumentieren Sie Ihre Fortschritte und vergleichen Sie sie mit Benchmarks, um keine unrealistischen Ziele zu verfolgen.



3. Passen Sie Vorsätze an



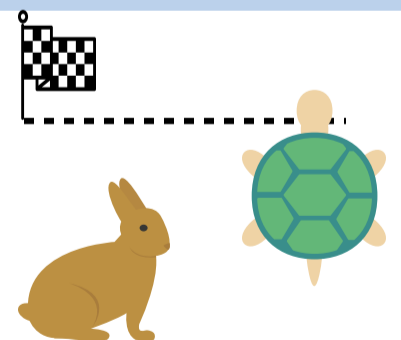
Sollte sich ein Vorhaben als zu ambitioniert herausstellen, brechen Sie nicht alles ab, sondern verändern Sie es so, dass es zu schaffen ist.



4. Gehen Sie es langsam an



Beginnen Sie bedacht und entspannt, um den neuen Vorsatz so einfach in Ihren Alltag zu integrieren. Forcieren Sie nichts.



5. Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor



Priorisieren Sie Ihre Vorhaben und gehen Sie der Reihe nach vor, um Überforderung, Frustration und Enttäuschung zu vermeiden.

