

Wohin willst du?

Was ist dein Ziel?

Es ist wichtig, dein Ziel zu benennen, aufzuschreiben und dich darauf auszurichten.

Formuliere einen Zielsatz, der für dich stimmig ist, der sich für dich gut anfühlt. Es können auch mehrere kurze Sätze sein.

Wichtig für die Formulierung:

- positiv (keine Verneinungen)
- eigenverantwortlich (das Ziel ist aus deiner eigenen Kraft realisierbar)
- konkret
- in der Gegenwart
- realistisch und erreichbar

Hier einige Beispiele:

~~Ich will kein Problem mit dem Nacktsein haben und mich nicht mehr schämen.~~

Ich mag mich, so wie ich bin und fühle mich frei, mich nackt zu zeigen.

~~Ich will mich nicht mehr von anderen beeinflussen lassen.~~

Ich stehe zu mir und meiner Einzigartigkeit.

~~Es wird mir nicht mehr schwer fallen, schwimmen zu gehen.~~

Ich fühle mich in meinem Körper wohl und es fällt mir leicht, schwimmen zu gehen.

~~Wenn ich mich wohler fühle, werden mich Männer begehrenswerter finden.~~

Ich bin eine begehrenswerte Frau und habe den Mut, mit Männern zu flirten.

~~Ich möchte mich vor dem Spiegel nicht mehr selbst abwerten und wieder gerne shoppen.~~

Ich akzeptiere mich so, wie ich bin und habe Spaß am Shoppen.

~~Mein Partner wird mehr Spaß mit mir haben, weil ich mir beim Sex keinen Kopf mehr über mein Aussehen mache.~~

Ich bin eine erotische Frau, mag meinen Körper und genieße meine Sexualität.

Wenn du dir unsicher bist, ob dein Zielsatz optimal formuliert ist und Feedback dazu möchtest, schreib mir einfach eine Email!

Wenn du dir sicher bist und dich mit deinem Zielsatz wohl fühlst, dann schreib ihn auf ein großes Blatt Papier und sei kreativ. Male, schreibe, bastle, gestalte eine Collage, klebe Fotos dazu – was immer du willst. Mach ein Kunstwerk aus deinem Ziel und häng es an einem für dich gut sichtbaren Platz auf. Das hilft dir, dich darauf zu fokussieren und dran zu bleiben!

Stell dir vor, dass dein Ziel bereits Realität ist und beantworte folgende Fragen:

Woran merkst du, dass du dein Ziel erreicht hast?

Woran merken andere, dass du dein Ziel erreicht hast?

Wie fühlt es sich an, wenn du dein Ziel erreicht hast?

Wie verändert sich dadurch dein Leben?

- für dich selbst
- für dich und deinen Partner
- für dich und dein(e) Kind(er)
- für dich und deine Herkunftsfamilie
- für dich und deine Freunde
- im Beruf: als Chefin, als Mitarbeiterin, als Kollegin etc.
- in deiner Freizeit

Was ist dein erster Schritt auf dem Weg zu deinem Ziel?

Was ist dein zweiter Schritt?