

# Ziele – Vom Wünschen zum Haben

## Rubikonmodell nach Heckhausen mit 4 Phasen:

Abwägen → Planen → Handeln → Bewerten

### 1. Abwägen

*Welche Gedanken und Überlegungen, Vor- und Nachteile hast oder siehst du bezüglich deines Ziels?  
Schreibe sie gern einfach mal auf!*

## ENTSCHLUSS

*Willst du dein Ziel erreichen oder nicht?*

*Wenn dem so ist, dann springe über den Rubikon und*

*rufe dir ein inneres **JA ICH WILL ES ERREICHEN** zu und fahre fort 😊*

### 2. Planen

*Welche konkreten Schritte müsstest du tun, um dein Ziel zu erreichen?*

*Schreibe sie dir hier auf und ergänze sie bei Bedarf!*

*Bedenke dabei mögliche Hindernisse und gute Gelegenheiten und lege dir entsprechend einen Plan B zurecht!*

To-Do

Alternative/ gute Gelegenheit

### 3. Handeln

***Just do it – du schaffst das!***

*Markiere in der To-Do-Liste gern, was du alles schon erledigt hast!*

### 4. Bewerten

*Wo stehst du gerade?*

*Wenn du dein Ziel erreicht hast, dann wirf dir Konfetti zu und feiere deinen Erfolg!*

*Wenn du dein Ziel noch nicht erreicht hast, reflektiere hier nochmal, woran es liegen könnte und was du tun wirst, um es doch noch zu schaffen!*