GRATIS-AUSZUG AUS DEM QUARTALSZIELE-KIT

Ein Ziel für 12 Wochen – auf einer Seite

Mein Ziel in einem Satz

„Bis Ende Woche 12 habe ich …“ – konkret und überprüfbar.

Messgröße	Heute	Woche 12

Warum ist mir das wichtig?

Mein erster Schritt (diese Woche)

Wenn-dann-Pläne

Wer vorher festlegt, wann und wo er handelt, setzt Vorhaben im Mittel häufiger um (Meta-Analyse von 94 Studien; Gollwitzer & Sheeran, 2006).

Wenn … (Zeit, Ort, Auslöser)	dann … (kleine, konkrete Handlung)
Hindernis:	

Wochencheck

W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8	W9	W10	W11	W12

Einmal pro Woche den Messwert eintragen. Das vollständige Kit enthält Rückblick, Auswahl von bis zu drei Zielen, Wochenrhythmus, Halbzeit- und Abschlussseiten, den Tracker und Kalender-Erinnerungen.

Quelle: Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Advances in Experimental Social Psychology, 38, 69–119. · WestLabs AI, eine Marke der WS West Solar UG (haftungsbeschränkt), Am Krieler Dom 4, 50935 Köln · info@aspivela.com · Frei zur privaten Nutzung.