

# ZIELE

# DU DEINE

# DU DEINE

# DU DEINE

# SO

Du hast dir schon lange vorgenommen deine Ernährung zu optimieren bzw. gewisse schlechte Essgewohnheiten abzulegen, aber schaffst es nicht langfristig durchzuziehen?

Dann bist du bei mir genau richtig!

“

*Food is fuel.  
Eat better  
not less.*

Mit diesem Newsletter kannst du schon einmal selbst loslegen. Versuche die “Teller-Methode” in deinen Alltag zu integrieren und den ersten Schritt in Richtung Ernährungsoptimierung gehen.

Du schaffst es nicht allein oder hast das Gefühl “das funktioniert bei mir eh nicht!”. Kein Grund zur Sorge! Schreibe mir einfach und ich werde dich bei deiner Zielerreichung unterstützen.

# Zielerreichung

## INHALT:

1. ZIELE RICHTIG DEFINIEREN
2. DAS "WARUM"
3. MOTIVATION & DISZIPLIN

# Ziele richtig definieren

*Hast du dir schon einmal ein Ziel gesetzt und bist dann an der Umsetzung gescheitert? Keine Sorge, du bist nicht allein. Der Schlüssel zum Erfolg liegt oft darin, wie wir unsere Ziele definieren. In diesem Newsletter zeige ich dir, wie du deine Ziele so setzen kannst, dass du sie auch wirklich erreichst.*

## DEIN WERKZEUG ZUM ERFOLG: DIE WOOP METHODE

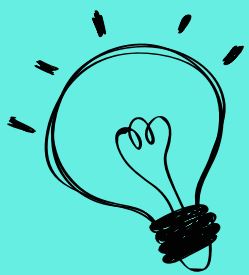
Hast du dir schon einmal ein Ziel gesetzt und bist dann an der Umsetzung gescheitert? Keine Sorge, du bist nicht allein. Der Schlüssel zum Erfolg liegt oft darin, wie wir unsere Ziele definieren und verfolgen. Heute möchte ich dir die WOOP-Methode vorstellen, eine effektive Strategie zur Zielsetzung und -erreichung.

### Was ist die WOOP-Methode?

WOOP steht für...

- ...**Wish** (Wunsch),
- ...**Outcome** (Ergebnis),
- ...**Obstacle** (Hindernis)
- ...& **Plan** (Plan),

Diese Methode hilft dir, **klare Ziele** zu **setzen**, realistische Erwartungen zu haben und **mögliche Hindernisse** zu erkennen und zu **überwinden**.



# SO FUNKTIONIERT DIE WOOP-METHODE

## Wish (Wunsch)

Definiere deinen Wunsch!  
Was ist dein größter Wunsch oder Ziel?  
Sei spezifisch und klar.

**Beispiel:** „Ich möchte fitter werden.“



## Outcome (Ergebnis)

Stelle dir das beste Ergebnis vor:  
Wie wird dein Leben aussehen, wenn du dein Ziel erreicht hast?  
Wie wirst du dich fühlen?

**Beispiel:** „Ich werde mehr Energie haben, mich gesünder fühlen und selbstbewusster sein.“

## Obstacle (Hindernis)

Identifiziere die Hindernisse:  
Welche inneren und äußeren Hindernisse könnten dir im Weg stehen?  
Sei ehrlich zu dir selbst.



**Beispiel:** „Ich habe oft wenig Zeit und fühle mich nach der Arbeit zu müde, um ins Fitnessstudio zu gehen.“



## Plan (Plan)

Erstelle einen konkreten Plan:  
Was wirst du tun, wenn du auf diese Hindernisse stößt?  
Formuliere „Wenn-Dann“-Pläne.

**Beispiel:** „Wenn ich mich nach der Arbeit zu müde fühle, dann werde ich einen kurzen Spaziergang machen, um mich zu aktivieren.“

# SO WENDEST DU DIE WOOP-METHODE RICHTIG AN!

1

## Setze dich hin und nimm dir Zeit!

Finde einen ruhigen Ort und nimm dir 10-15 Minuten Zeit, um deinen Wunsch, das Ergebnis, die Hindernisse und den Plan schriftlich festzuhalten.

## Visualisiere deine Ziele und mögliche Hindernisse!

Schließe die Augen und stelle dir lebhaft vor, wie du dein Ziel erreichst und wie du dich dabei fühlst. Denke dann an die möglichen Hindernisse und wie du sie überwinden wirst.

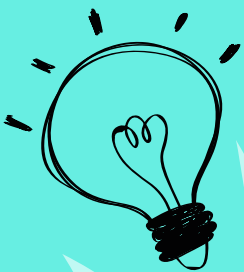
2

3

## Beginne sofort einen detaillierten Plan zu schreiben!

Beginne sofort mit deinem Plan und setze die „Wenn-Dann“-Strategien in deinem Alltag um.

## Beispiel für die WOOP-Methode



**Ziel:** Gesünder essen

**Wunsch:** „Ich möchte meine Ernährung verbessern.“

**Ergebnis:** „Ich werde mich energiegeladener fühlen und mein Gewicht besser kontrollieren.“

**Hindernis:** „Ich greife oft zu ungesunden Snacks, wenn ich gestresst bin.“

**Plan:** „Wenn ich gestresst bin, dann werde ich eine proteinreiche Alternative wie Proteinpudding mit Obst & Nüssen essen.“

# Das "Warum"

Das "Warum" bei der Zielerreichung ist der zentrale Motivationsfaktor, der deine Handlungen antreibt und dir hilft, trotz Herausforderungen und Rückschlägen auf Kurs zu bleiben.

Das "Warum" gibt dir eine tiefere, emotionale Verbindung zu deinem Ziel. Es geht über oberflächliche Wünsche hinaus und beruht auf deinen Überzeugungen und Leidenschaften. In schwierigen Zeiten dient dein persönliches "Warum" als Anker.

Es erinnert dich daran, warum du begonnen hast und hilft dir, Hindernisse erfolgreich zu überwinden. Nicht nur im Bezug auf dein Durchhaltevermögen, sondern auch im Hinblick auf deine Motivation kann es dich täglich antreiben und dir Energie geben, kontinuierlich und langfristig auf deine Ziele hinzuarbeiten.

## WIE IDENTIFIZIERE ICH MEIN PERSÖNLICHES WARUM?

1

Nimm dir Zeit, um tief in dich zu gehen und zu überlegen: WARUM möchte ich dieses bestimmte Ziel erreichen?

### Frage dich & schreibe dir auf:

WARUM ist dieses Ziel für mich so wichtig?

Welche persönlichen Werte oder Überzeugungen stehen dahinter?

Finde eine emotionale Verbindung zu deinem Ziel. Denke darüber nach, wie das Erreichen deines Ziels dein Leben oder das Leben anderer positiv beeinflussen wird.

### Frage dich & schreibe dir auf:

Wie fühle ich mich mit der aktuellen Situation?

Wie werde ich mich fühlen, wenn ich mein Ziel erreicht habe?

Welche Auswirkungen hat es auf mein Umfeld und auf mein Lebensgefühl?

2

3

Überlege, wie dieses Ziel in deine langfristige Lebensvision passt. Was willst du in deinem Leben erreichen und wie trägt dieses Ziel dazu bei?

**Frage dich & schreibe dir auf:**

Wie lautet meine Lebensvision?

Was will ich wirklich in meinem Leben? Was will ich erreichen?

Wie kann ich dazu beitragen, diesem Ziel jeden Tag näher zu kommen?

Visualisiere regelmäßig, wie das Erreichen deines Ziels aussieht und sich anfühlt. Dies kann dir helfen, die emotionale Verbindung und Motivation aufrechtzuerhalten.

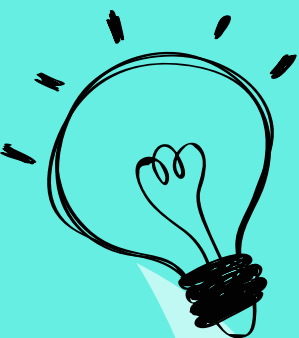
4

**Frage dich & schreibe dir regelmäßig auf:**

Wie sieht das Erreichen meines Ziels aus?

Wie fühlt es sich an, wenn ich heute mein bestes gegeben habe, um dieses Ziel zu erreichen?

Welche Hindernisse sind evtl. aufgetreten und wie könnte ich auf diese erfolgreich reagieren, so dass ich nicht von meinem Weg abgekommen bin?



Schreibe dein “WARUM” auf und plaziere es an einem Ort, an dem du es täglich sehen kannst. Dies erinnert dich ständig an deine tieferen Beweggründe. Überprüfe und reflektiere regelmäßig dein “Warum”. Es kann sich im Laufe der Zeit ändern oder weiterentwickeln, daher ist es wichtig, immer wieder sicherzustellen, dass du auf dem richtigen Weg bist.

# Das "Warum"

## WIE SETZTE ICH MEIN WARUM BEI HINDERNISSEN EIN?

Hindernisse zu überwinden erfordert eine Kombination aus mentaler Stärke, strategischer Planung und praktischen Schritten. Damit du in Zukunft auftretende Hürden einfacher meistern kannst, ohne von deinem Weg abzukommen, gebe ich dir hier 3 hilfreiche Ansätze weiter:

1

### DETAILLIERTEN PLAN ENTWERFEN

Erstelle dir einen detaillierten realistischen Plan, wie du dein Ziel erreichen willst. Teile dein großes Ziel in kleine Zwischenziele auf, sodass du während deiner Reise immer wieder Erfolgserlebnisse hast und motiviert bleibst.

**WICHTIG!** Beachte in deinem Plan auch mögliche Ereignisse bzw. Hindernisse ein und schreibe genau auf, wie du darauf reagieren kannst, um nicht von deinem Weg abzukommen! Warte nicht, bis Hindernisse auftauchen - sei proaktiv und bereite dich auf mögliche Schwierigkeiten vor

### RICHTIGER UMGANG MIT RÜCKSCHLÄGEN

Keine Panik, wenn du einen Rückschritt bzw. einen Fehler machst! Nutze diese "Fehler", um zu lernen und zu wachsen. Jeder Rückschritt gibt dir die Möglichkeit besser auf die nächste Schwierigkeit vorbereitet zu sein und reagieren zu können.

**WICHTIG!** Nutze Rückschritte, um zu wachsen. Diese sollen dein Selbst stärken und nicht niederdrücken! Vermeide nach einem "Fehler" dir selbst Schuld zuzuweisen. Stattdessen solltest du dankbar für diesen sein, da du jetzt weißt, wie du das nächste Mal damit umzugehen hast!

2





# 3

## POSITIVES MINDSET ENTWICKELN

Mit einem positiven Mindset siehst du Hindernisse als eine Gelegenheit an, neue Fähigkeiten zu entwickeln oder alternative Lösungen zu finden. Anstatt entmutigt zu sein, bist du motiviert, kreative Lösungen zu suchen und möglicherweise neue Methoden auszuprobieren. Entwickelst du ein positives Mindset, werden Schwierigkeiten deine Motivation erhöhen, anstatt Stress auszulösen. Dies macht dich leistungsfähiger, fördert deine Gesundheit und sorgt dafür, dass du glücklicher bist!

**TIPP!** Führe innere Dialoge und ersetze negative Gedanken durch positive und ermutigende Aussagen. Statt: “Ich kann das nicht” sagst du “Ich werde mein Bestes geben und aus Fehlern lernen!”

# Motivation & Disziplin

**Motivation und Disziplin sind zwei wesentliche Komponenten, um Ziele zu erreichen und Hindernisse zu überwinden.**

**Die Motivation ist hierbei der Antrieb, der dich dazu bringt, eine Aufgabe zu beginnen und sie fortzuführen. Sie kann intrinsisch (von innen) oder extrinsisch (von außen) sein.**

**Damit du diese Aufgaben konsequent und über einen längeren Zeitraum erledigst, benötigst du die Fähigkeit Disziplin. Durch die Kombination von Motivation und Disziplin kannst du kontinuierlich an deinen Zielen arbeiten und erfolgreich Schwierigkeiten meistern.**

## CHECKLISTE FÜR MEHR MOTIVATION!

- ✔ **Setze klare Ziele:** Definiere spezifische, messbare, erreichbare, relevante und zeitgebundene (SMART) Ziele. Klare Ziele geben dir eine Richtung und einen Zweck.
- ✔ **Finde dein „Warum“:** Verstehe den tieferen Grund, warum du ein Ziel erreichen möchtest. Ein starkes „Warum“ gibt dir die innere Motivation, auch bei Schwierigkeiten weiterzumachen.
- ✔ **Teile große Ziele in kleinere Schritte auf:** Kleinere, erreichbare Schritte machen große Ziele weniger überwältigend und geben dir regelmäßige Erfolgserlebnisse.
- ✔ **Belohne dich selbst:** Setze kleine Belohnungen für das Erreichen von Zwischenzielen. Dies hält die Motivation aufrecht und macht den Prozess angenehmer.
- ✔ **Inspirierende Quellen nutzen:** Lies Bücher, hör Podcasts oder schaue Videos, die dich inspirieren und motivieren. Geschichten von erfolgreichen Menschen können dir neue Energie und Ideen geben.
- ✔ **Visualisierung:** Stelle dir vor, wie es sich anfühlt, dein Ziel zu erreichen. Positive Visualisierungen können deine Motivation steigern und dich daran erinnern, warum du dich anstrengst.

# CHECKLISTE ZUR STÄRKUNG DEINER DISZIPLIN!

- ✓ **Routinen etablieren:** Entwickle tägliche oder wöchentliche Routinen, die dich deinem Ziel näher bringen. Konsistenz ist der Schlüssel zur Disziplin.
- ✓ **Zeitmanagement:** Plane deine Zeit effektiv und setze Prioritäten. Verwende Techniken wie die Pomodoro-Technik, um konzentriert und produktiv zu arbeiten.
- ✓ **Selbstkontrolle üben:** Lerne, Impulse zu kontrollieren und Versuchungen zu widerstehen. Dies kann durch Achtsamkeit und Selbstreflexion gestärkt werden.
- ✓ **Umfeld optimieren:** Schaffe ein Umfeld, das deine Disziplin unterstützt. Entferne Ablenkungen und gestalte deine Arbeitsumgebung so, dass sie produktives Arbeiten fördert.
- ✓ **Fehler akzeptieren:** Akzeptiere, dass Rückschläge und Fehler Teil des Prozesses sind. Lerne daraus und lass dich nicht entmutigen.
- ✓ **Verpflichtungen eingehen:** Verpflichte dich öffentlich zu deinen Zielen. Wenn du anderen von deinen Plänen erzählst, fühlst du dich stärker verpflichtet, sie auch umzusetzen.
- ✓ **Kontinuierliche Verbesserung:** Strebe nach kontinuierlicher Verbesserung. Analysiere regelmäßig, was gut funktioniert und was nicht, und passe deine Strategien entsprechend an.

***Liebe Leserinnen und Leser,***

Ich hoffe, dass dir die Tipps und Tricks helfen, deine Ziele zu erreichen. Denke daran, dass der Weg zum Erfolg oft aus vielen kleinen Schritten besteht.

Mit einer **klaren Zielsetzung**, einer **detaillierten Planung** und der **richtigen Motivation** kannst du alles erreichen, was du dir vorgenommen hast.

Setzen dir konkrete Ziele und starten noch heute mit der Umsetzung. Jeder kleine Fortschritt bringt dich deinem großen Ziel näher.

Falls du weitere Unterstützung oder Inspiration benötigst, besuche meine Website [[coachingbysarah.de](https://coachingbysarah.de)] oder folge mir auf Instagram [[@coaching\\_bysarah](https://www.instagram.com/coaching_bysarah)].

Ich freue mich auf Feedback und deine Erfolgsgeschichte! Schreibe mir gerne deine persönlichen Erfahrungen und lass es mir wissen, wenn du auf deinem Weg noch Unterstützung benötigst.

**\*\*Bleibe dran und glaube an dich selbst!\*\***

Deine Sarah 🌸

**\*\*Feedback und Interaktion\*\***

Ich freue mich auf dein Feedback! Schreiben mir gerne, teilen mir deine Fragen und Anregungen mit oder erzähle mir von deinen Erfolgen. Gemeinsam erreichen wir mehr!