

# BONUSMODUL

## Finde dein Ziel

### **Was du lernst**

Warum es wichtig ist, sich Ziele zu setzen, und was ein kraftvolles Ziel ausmacht.

Wie du dein persönliches, kraftvolles Ziel definierst.

Wie du konkrete Meilensteine festlegst, um Schritt für Schritt dorthin zu gelangen.

# DEFINIERE DEIN ZIEL

Bevor wir mit der **Progressiven Muskelentspannung** starten, geht es darum, dein **persönliches Ziel** zu definieren.

Was möchtest du mit diesem Onlinekurs erreichen?

## Deine erste Aufgabe:

Notiere stichpunktartig Antworten auf die folgenden Fragen:

- Was möchte ich mit der PME verbessern?
- Was ist aktuell der Nachteil meines Verhaltens, und was erhoffe ich mir durch die PME?
- Welches Ziel möchte ich persönlich oder körperlich mit diesem Kurs erreichen?

## Der nächste Schritt:

Formuliere dein Ziel so **konkret wie möglich**. Je klarer und präziser dein Ziel ist, desto eher wirst du motiviert bleiben und es auch erreichen. Auf der rechten Seite findest du **7 Kriterien**, die dir dabei helfen, ein kraftvolles Ziel zu formulieren. Die Kriterien 1 bis 4 sollten unbedingt in deiner Zielformulierung enthalten sein.

## Ein Tipp:

Dein Ziel sollte nicht zu groß sein, um Frust zu vermeiden, aber auch nicht zu klein, damit es motivierend bleibt. Setze dir **Meilensteine** und feiere diese! Belohne dich zum Beispiel mit einem Wellnessstag, einem schönen Buch, gutem Essen oder einem Shopping-Ausflug.

Es ist ein **Geschenk an dich selbst**, durch diesen Onlinekurs ein neues Körpergefühl zu entwickeln, dich selbst besser kennenzulernen und gelassener mit Stresssituationen umzugehen.

Ich wünsche dir viel Freude und Erfolg auf deinem Weg. Es bedeutet mir viel, dass du die Progressive Muskelentspannung auf diese Weise für dich entdeckst.

## Deine Maja

### 7 KRITERIEN FÜR EIN KRAFTVOLLES ZIEL



#### Positiv formuliert

- Richte deinen Fokus darauf, was du erreichen möchtest, und nicht darauf, wovon du weg willst.

#### Aktiv beteiligt

- Die Zielerreichung muss in deinem Einflussbereich liegen – nicht in dem von anderen.

#### Spezifisch

- Was wirst du sehen, hören oder fühlen, wenn du dein Ziel erreicht hast?

#### Beweis

- Woran merkst du, dass du dein Ziel erreicht hast? Welches Ergebnis hast du erzielt und wann (konkretes Datum oder Uhrzeit)?

#### Ressourcen

- Welche Ressourcen brauchst du, um dein Ziel zu erreichen? Diese können innerlich (z. B. mentale Stärke) oder äußerlich (z. B. Zeit, Raum, Unterstützung) sein.

#### Angemessene Größe

- Ein Ziel sollte weder zu groß noch zu klein sein – beides kann demotivierend wirken.

#### Ökologischer Rahmen

- Überlege, was passiert, wenn du dein Ziel erreichst: Gibt es unerwünschte Nebenwirkungen? Was könnte dadurch nicht mehr möglich sein?

# MEIN ZIEL

**DIESES ZIEL MÖCHTE ICH MIT DEM KURS ERREICHEN**

**DAZU MUSS ICH DIESE MEILENSTEINE ERREICHEN**

---

---

---

---

---

---

---

# MOTIVATIONSTIPPS

## Plane feste Zeiten ein

Integriere die PME-Übungen fest in deinen Tagesablauf, z. B. direkt nach der Arbeit für 15 Minuten.

## Führe ein Erfolgstagebuch oder Erfolgskalender

Notiere deine Fortschritte und Erfolge. Das motiviert und zeigt dir, wie viel du schon erreicht hast.

## Mach dir bewusst, dass du dir etwas Gutes tust

Sieh die PME als Zeit nur für dich – ein wertvolles Geschenk an dich selbst.

## Verbinde das Üben mit etwas Positivem

Belohne dich nach dem Üben, z. B. mit einem entspannenden Bad oder einer Tasse deines Lieblingstees.

## Bleib flexibel bei "Keine-Lust-Tagen"

Akzeptiere, wenn du mal keine Lust hast – das ist völlig normal. Verkürze die Übung dann einfach auf 5 Minuten.

## Suche dir Mitstreiter

Verabrede dich zu festen Übungszeiten – auch digital. Gemeinsam bleibt man leichter dran!

## Nutze die Kraft der Affirmationen

Sage dir positive Sätze wie:

*„Ich gönne mir jeden Tag 20 Minuten PME, weil ich es mir wert bin.“*

Sprich diesen Satz am besten morgens beim Aufstehen aus.

F<sub>4</sub> O<sub>1</sub> C<sub>3</sub> U<sub>1</sub> S<sub>1</sub>  
O<sub>1</sub> N<sub>1</sub>



**Wünsche dir nicht, dass es einfacher wäre. Wünsche dir, dass du besser darin wirst.**

- Jim Rohn -