

# Dein Vorhaben/Ziel einschätzen

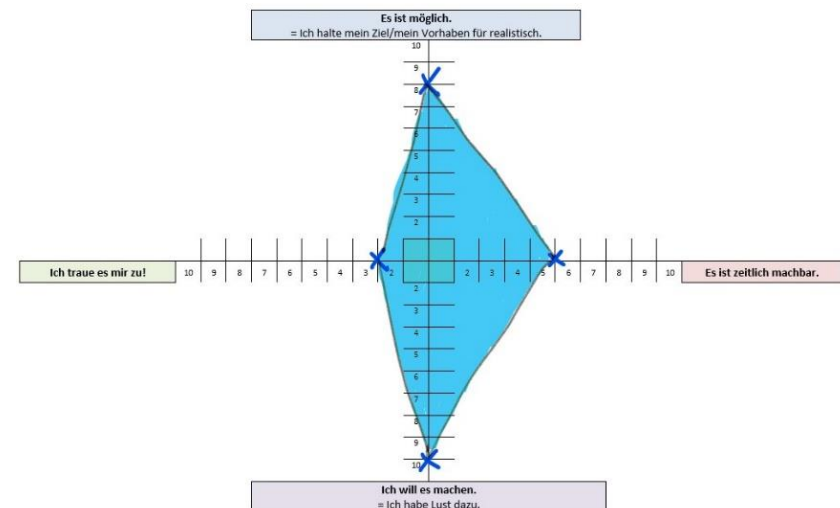
Mit wie viel Zuversicht du an ein Vorhaben rangehst, spielt eine entscheidende Rolle dafür, ob du es zügig durchziehst und wie es dir damit geht.

**Es lohnt sich, vor dem Loslegen abzuklopfen, wie es um diese vier Parameter steht:**

- *Halte ich es für möglich?*
- *Ist es zeitlich für mich machbar?*
- *Will ich es machen?*
- *Traue ich es mir zu?*

Ich habe dir auf der zweiten Seite vier Skalen vorbereitet: Kreuze auf jeder Achse den Wert an, den – 10 ist „absolut“, 1 ist der niedrigste Wert.

Verbinde jetzt deine Kreuze.



**Es ist möglich.**  
= Ich halte mein Ziel/mein Vorhaben für realistisch.

10

9

8

7

6

5

4

3

2

**Ich traue es mir zu!**

10

9

8

7

6

5

4

3

2

2

2

3

4

5

6

7

8

9

10

**Es ist zeitlich machbar.**

2

3

4

5

6

7

8

9

10

**Ich will es machen.**  
= Ich habe Lust dazu.

- ➔ Je größer die Fläche, desto mehr Rückenwind! Die Wahrscheinlichkeit, dass du dranbleibst, ist sehr hoch.
- ➔ Bei welchen Aspekten hängt deine Einschätzung durch? Kümmere dich gezielt darum, hier den Wert höher zu bekommen. Die Lösung steckt im Konkretwerden: Warum habe ich hier einen niedrigeren Wert?

Diese Selbsteinschätzung ist sehr persönlich: Du hast mit allem recht, was du dir denkst! Fang bitte nicht an, gegenzureden oder etwas wegzudiskutieren. Vor allem nicht, wenn du sofort logische Argumente bringen könntest, warum der Zweifel „unsinnig“ ist.

**Bei längerfristigen Vorhaben ist es gut, die Einschätzung zwischendurch immer wieder zu machen. Bestimme das Intervall selbst: Manchmal gibt es Vorhaben, bei denen die Zuversicht stark schwankt. Da kann es gut sein, diese Einschätzung blitzlichtartig jede Woche zu machen. Was nebenbei sicherstellt, dass du jede Woche irgendetwas machst, das dein Vorhaben voranbringt – auch wenn es nur ein kleiner Schritt ist.**

Statt den Blick immer nur auf die To-Do-Liste zu werfen, richtest du ihn auf deinen Erfolgsfaktor Nr. 1: Dich und wie du über das Vorhaben denkst. 😊