

# ZUKUNFTSORIENTIERUNG

## WERDEN SIE ZUM AKTIVEN GESTALTER IHRER ZUKUNFT

Um zukunftsorientiert zu sein, brauchen Sie ein konkretes Ziel! Dabei geht es nicht unbedingt um große, lebensveränderliche Visionen. Auch kleine Ziele führen zu Veränderung.

Finden Sie eine Antwort auf die 3 großen Fragen: Was? – Warum? – Wie?

### WAS



WAS MÖCHTEN SIE VERÄNDERN?

In welchem Bereich profitieren Sie aktuell am meisten von einer Zukunftsplanung (gesundheitlich/beruflich/privat)?

### WARUM



WAS IST DER GRUND FÜR IHREN ZUKUNFTSPLAN?

Warum soll sich etwas verändern? Was versprechen Sie sich davon, welchen Zustand wollen Sie erreichen? Wie wollen Sie sich dadurch fühlen, welches positive Gefühl verknüpfen Sie mit der Veränderung?

### WIE



WIE WOLLEN SIE DAS ZIEL ERREICHEN?

Welche Mittel haben Sie zur Verfügung, welche Mittel werden Sie einsetzen? Welche Gewohnheiten müssen verändert werden? Welche (neuen) Strategien setzen Sie ein, in welchen Situationen?

Formulieren Sie Ihr Vorhaben so konkret wie möglich!  
Dafür eignen sich besonders „Wenn..., dann...-Formulierungen“:

WENN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DANN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Und vergessen Sie dabei nicht in **kleinen Schritten** zu denken! Je langfristiger, desto sinnvoller ist es, kleine Zwischenschritte einzubauen.