

„Menschen stolpern nicht über Berge, sondern über Maulwurfshügel.“, Konfuzius

Neben der Planung Ihrer guten Vorsätze, sollten Sie auch mögliche Hürden bedenken: Welche Hindernisse könnten Ihnen bei der Zielerreichung in die Quere kommen. Sobald Sie die Stolpersteine erkennen, finden Sie die Energie, diese auch aus dem Weg zu räumen. Dieses Verfahren nennt sich mentales Kontrastieren. Manchmal lohnt auch ein Blick zurück: Gibt es einen unerfüllten Vorsatz? Hinterfragen Sie, was Sie am Vorhaben behindert hat und wie sie mit solchen Hindernissen perspektiv umgehen wollen.

Folgende Fragen unterstützen Sie bei Ihrer „Hindernis-Planung“:

- 1. Welche Hindernisse können auftreten bzw. sind bereits in vergangenen Jahren aufgetreten?**

- 2. Was kann ich tun, damit ich – sollten Hindernisse auftreten – meine Vorsätze weiterhin verfolge?**