

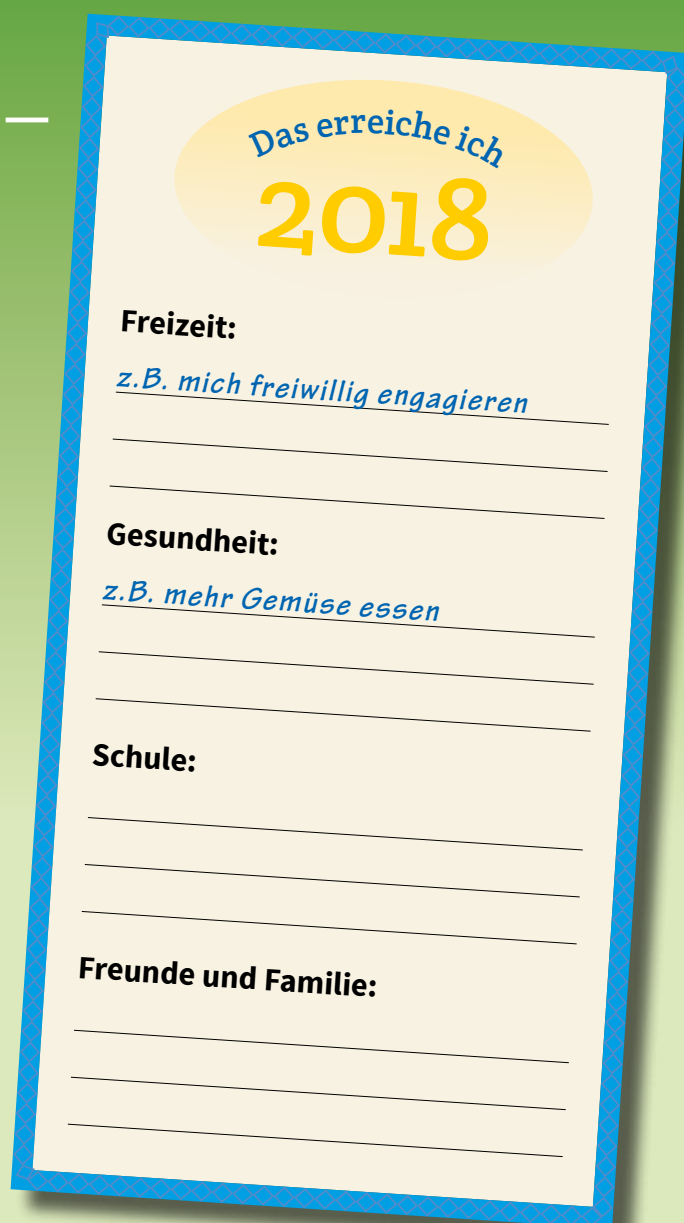
Meine guten Vorsätze für 2018

Jetzt aber wirklich – gute Vorsätze einhalten

So klappt's bestimmt:

- **Nicht zu viel auf einmal vornehmen**
Mehr Sport, abnehmen und immer Ordnung im Zimmer halten. Von heute auf morgen ist man mit so vielen Änderungen überfordert. Nimm dir zunächst eine kleinere Aufgabe vor, die man an Gewohnheiten knüpfen kann. So hast du schnell ein Erfolgserlebnis.
- **Konkrete Ziele formulieren**
Wie wäre es mit: „Einmal die Woche joggen gehen“ oder „Jede Woche eine halbe Stunde Englischvokabeln wiederholen“. Das sind relativ schnell erreichbare Ziele, die du sehr genau einhalten kannst.
- **Sich selbst auch mal Misserfolge gönnen**
Lass deinen Vorsatz nicht gleich wieder fallen, weil du eine Woche nichts gemacht hast. Das ist nur menschlich. Wichtig ist, dass du weitermachst!

Fülle die Liste mit deinen eigenen Vorsätzen für 2018. In welchen Lebensbereichen willst du neue Ziele erreichen?



Das erreiche ich
2018

Freizeit:
z.B. mich freiwillig engagieren

Gesundheit:
z.B. mehr Gemüse essen

Schule:

Freunde und Familie:



Im nächsten Berufswahlmagazin ...

... heißt es „Zukunft garantiert: Ausbildung lohnt sich!“. Dazu gibt es wieder spannende Infos und ein neues Starinterview. Natürlich kommen Spaß und Spiel auch nicht zu kurz.

Die nächste Ausgabe erscheint im März 2018!

