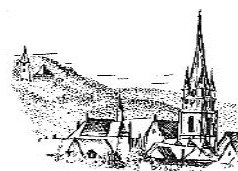




## Schlaganfall-Selbsthilfegruppe

### Bad Driburg

Gruppensprecher: Martin Viertmann, Steinbergstieg 16a, 33014 Bad Driburg,  
(Mail: [martin.viertmann@gmx.de](mailto:martin.viertmann@gmx.de), Tel. 05253-9758023)



## Ihr Weg zu mehr Motivation

### FINDEN SIE IHR ZIEL!

**Wer ein Ziel erreichen möchte, der muss eins haben!** Das klingt logisch. Trotzdem fällt es vielen Menschen schwer, ihr persönliches Ziel zu formulieren. Die Präventionsexpertin der Schlaganfall-Hilfe, Frau **Dr. Bettina Begerow**, unterstützt Sie dabei. Dass Sie sich für diesen Text interessieren zeigt: **Sie sind motiviert!** Sie sind offen für eine Veränderung! Ganz gleich, welcher Motivationstyp Sie sind, wichtig ist nun, dass Sie die Motivation richtig nutzen. Aus diesem Grund möchte sie Ihnen heute helfen, ihr persönliches Ziel zu formulieren.

### Das Ziel muss leuchten

Ziele können **verschieden** aussehen:

- Ein paar Kilos verlieren, um etwas für die Gesundheit zu tun,
- Eine neue Sprache lernen oder
- Wieder mehr Anschluss zu Menschen zu suchen.

Jeder von uns hat andere Vorsätze und Beweggründe, warum er ein Ziel erreichen möchte. Einer der wichtigsten Beweggründe aber ist, selbst die Notwendigkeit zu sehen und nicht fremdbestimmt zu handeln. Ihr Arzt hat Ihnen geraten, aus gesundheitlichen Gründen ein paar Kilos abzunehmen? Auch wenn Ihr Arzt den Impuls gegeben hat, Sie müssen **von dem Ziel überzeugt sein!**

Benennen Sie Ihr persönliches Ziel! Schreiben Sie es nieder, erzählen Sie Freunden davon - so **schaffen Sie Verbindlichkeit!** Geben Sie Ihrem Ziel ein Gesicht, indem Sie es sich bildlich vorstellen. „**Das Ziel muss leuchten**“, sagen die Psychologen. Stellen Sie sich vor, dass Sie wieder in Ihre Lieblingshose passen, im Urlaub in der Muttersprache der Einheimischen kommunizieren können oder mit Freunden einen geselligen Abend verbringen. Wie fühlt sich das an? Studien zeigen, dass die Arbeit mit Bildern und Vorstellungen große Kräfte hervorrufen kann.

Für alle Ziele gilt:

- Sie müssen machbar sein.
- Handelt es sich um ein langfristiges Ziel, setzen Sie sich Zwischentapen.
- Formulieren Sie Ihr Ziel positiv.

### Mit einem Plan zum Ziel

Ist Ihr Ziel gesetzt, machen Sie sich **einen Plan**. Was unternehmen Sie, um Ihr Ziel zu erreichen? Wann und wieviel Zeit nehmen Sie sich dafür? Setzen Sie sich **feste Termine** und planen Sie auch Störfaktoren mit ein. Sie haben sich zum Beispiel vorgenommen nach der Arbeit am Mittwoch joggen zu gehen, doch das Wetter spielt nicht mit. Wie gehen Sie mit diesem Störfaktor um? Ein Plan mit festen Terminen hat zudem den Vorteil, dass Sie nach jedem Teilschritt einen Haken setzen können. **Das motiviert!** Sollten Sie **von Ihrem Ziel abkommen**, machen Sie sich **keine** Vorwürfe. Prüfen Sie es noch einmal. Vielleicht war das Ziel zu groß oder es hat doch nicht ausreichend geleuchtet! Formulieren Sie es noch einmal um. Packen Sie es an!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei den ersten Schritten auf dem Weg zu Ihrem Ziel!