Fit trotz Parkinson
aktiv glücklich leben

Hallo,

schön, dass du die Chance nutzen möchtest, um dein Leben aktiver und glücklicher zu gestalten.

Fülle die Fragen aus, die dich ansprechen, und formuliere am Ende deine persönlichen Ziele. Ich gebe dir an entsprechender Stelle einige Beispiele und Tipps.

Wie schön wäre es, wenn ...

Was möchtest du heute erreichen?

Was tut dir gut?

Was möchtest du erleben?

Wie möchtest du leben?

© Fit trotz Parkinson 2016

Wofür bist du dankbar?

Wofür lohnt es sich, jeden Tag aufzustehen?

Dein Leben ist mehr als nur Parkinson. Welche Bereiche gibt es da?

Worauf möchtest du in Zukunft wieder mehr Wert legen?

Rücke Parkinson zur Seite und stelle dich selbst (wieder) in den Mittelpunkt.

Was brauchst du, um glücklich zu sein?

© Fit trotz Parkinson 2016

Welche Wünsche hast du?

Welche Ziele ergeben sich aus den vorherigen Antworten?

Doch wie kannst du dir Ziele setzen?

Versuche deine Ziele so genau zu formulieren, wie es geht. Man sagt leicht: »Ich will besser laufen können«. Das ist eine wundervolle Vorstellung.

Aber frage dich im zweiten Schritt: Was genau möchte ich erreichen?

Dein Ziel kann so Vieles sein. Frage dich ganz konkret:

- Was verstehst du unter besser laufen können?
- Möchtest du eine längere Strecke laufen können?

© Fit trotz Parkinson 2016

- Möchtest du schmerzfrei laufen können?
- Möchtest du locker von A nach B kommen, ohne zwischendurch stehen zu bleiben, weil du mitten in der Bewegung einfrierst?
- Bis wann möchtest du dein Ziel erreichen?

Bei der Genauigkeit helfen dir auch Zahlen. Wenn du einkaufen gehst, weißt du auch ganz konkret, welche Mengen du brauchst. Das ist bei der Verwirklichung von Zielen ähnlich.

Beispiele: Ich gehe täglich 15 Minuten spazieren. Wenn es regnet oder zu heiß ist, laufe ich morgens im Haus hin und her.

Ich verlasse fünf mal pro Woche das Haus.

Mache dir Notizen und schreibe deine wichtigsten Ziele auf das nächste Blatt und hänge es dir sichtbar auf.

Deine Notizen für „Was genau möchte ich erreichen?“:

© Fit trotz Parkinson 2016

Fit trotz Parkinson
aktiv glücklich leben

Mit welchem konkreten Ziel möchte ich anfangen?

Mein Plan hierfür:

Meine weiteren wichtigen Ziele:

Mein Plan:

© Fit trotz Parkinson 2016