



# MASTER CLASS

MODUL 2A:  
ICH GESTALTE  
UND REFLEKTIERE  
MEINEN TAG & SETZE  
MEINE ZIELE



# MODUL 2A

## Ich gestalte und reflektiere meinen Tag und setze meine Ziele

Im ersten Schritt bist Du aufgefordert ein klares und konkretes Ziel für die nächsten 14 Tage zu formulieren. Bitte formuliere Dein Ziel so konkret und ausführlich wie nur möglich.

**1. Was ist mein wichtigstes Thema, dem ich mich in den nächsten 14 Tagen widmen möchte?**

**2. Was ist in diesem Thema mein ganz konkretes Ziel für die nächsten 14 Tage?**

**3. Was muss ich für dieses Ziel loslassen?**

# MODUL 2A

## ICH GESTALTE UND REFLEKTIERE MEINEN TAG & SETZE MEINE ZIELE

### Dein tägliches Journal

Für die kommenden zwei Wochen besteht Deine Aufgabe darin, dass Du dieses Worksheet jeden Tag am Morgen und Abend als Dein persönliches Journal nutzt. Morgens, noch bevor Dein Tag beginnt, richtest Du Dich bewusst aus und bereitest Deinen Tag in Deinem Inneren vor. Am Ende Deines Tages helfen Dir die Fragen am Abend vor dem Einschlafen dabei, Deinen Tag zu reflektieren, loszulassen und geklärt in Deine Nacht zu gehen.



## MORGENS

**1. Meine Ziele für heute:**

**2. Welche Entscheidungen braucht es heute von mir, damit ich mein Ziel auch erreiche?  
Und was kann ich dafür konkret tun?**

# MODUL 2A

## ICH GESTALTE UND REFLEKTIERE MEINEN TAG & SETZE MEINE ZIELE

**3.** Wie würde es sich anfühlen, wenn ich mein Ziel für den heutigen Tag auch tatsächlich umgesetzt habe?

**4.** Was habe ich dann heute erlebt und gemacht?

**5.** Was kann ich mir heute im Verlauf des Tages hilfreiches und motivierendes sagen, wenn etwas nicht gleich geklappt hat oder ich mit herausfordernden Situationen konfrontiert werde?

# MODUL 2A

## ICH GESTALTE UND REFLEKTIERE MEINEN TAG & SETZE MEINE ZIELE



---

### ABENDS

1. Wenn ich jetzt auf meinen Tag zurückschaue, von welcher Stimmung oder Erfahrung möchte ich jetzt vor dem Schlafengehen gerne bewusst loslassen?

2. Wofür kann ich heute rückblickend dankbar sein?

# MODUL 2A

## ICH GESTALTE UND REFLEKTIERE MEINEN TAG & SETZE MEINE ZIELE

**3.** Hat das, was ich heute in meinem Alltag getan und von mir gezeigt habe, mein formuliertes Ziel unterstützt?

**4.** Wenn ich wirklich meine innere Wahrheit leben würde, was wäre dann heute anders gewesen?

**5.** Falls etwas nicht geklappt hat, wofür kann ich heute mitfühlend mit mir sein?