

Ideen für den Lerntransfer

Tipp 1: Konzentriere Dich auf ein Ziel!

Weniger ist mehr. Entscheide Dich für die Ziele, wo Du den größten Nutzen für Dein Leben siehst.

Tipp 2: Gewinnen fängt an mit Beginnen.

Also: Direkt nach dem Training beginnen!

Tipp 3: Schreibe Dein Erfolgstagebuch!

Tipp 4: Schau Deinem inneren Schweinehund in die Augen.

Tipp 5: Sei in Kontakt mit anderen Motivierten.

Tipp 6: Nutze Dein Smartphone als Erinnerungshilfe.

Tipp 7: Nutze eine Motivationsseife, um Dich jeden Tag an Dein Ziel zu erinnern.

Tipp 8:

Am leichtesten kann man Gewohnheiten verändern und Neues in sein Leben bringen indem man das Neue an bereits Vertrautes und Bekanntes andockt.