

## Willenskraft

1

**JA**

zu etwas sagen

**»Ich werde«**

Herausforderung

- Was möchtest Du öfter oder intensiver tun?
- Was willst Du nicht mehr aufschieben, weil Du weißt, dass es getan werden muss?
- Was willst Du endlich anpacken und lösen?

## Die drei Herausforderungen

2

**NEIN**

zu etwas sagen

**»Ich werde nicht«**

Herausforderung

- Was ist die hartnäckigste, schlechte Angewohnheit in Deinem Leben?
- Was möchtest Du gerne sein lassen oder reduzieren, weil es Deine Gesundheit, Dein Glück oder Erfolg verhindert?

3

**ICH WILL**

**»Ich will«**

Herausforderung

- Was ist das wichtigste, langfristige Ziel, auf das Du Dich konzentrieren möchtest?
- Welcher unmittelbare „Wunsch“ oder Impuls wird Dich am wahrscheinlichsten davon ablenken oder abbringen?