

Challenge – „Ich mach mein Ding“

Mein Vertrag mit mir selbst

Auch wenn dieses Vorgehen Ihnen ein bisschen sonderbar vorkommt, schlage ich vor, dass Sie zum Abschluss der Challenge mit sich feierlich einen Vertrag aufsetzen, neudeutsch heißt das, Sie committen sich.

Suchen Sie sich eine Vertragspartnerin oder einen Vertragspartner, indem Sie jemandem von Ihrem Vorhaben erzählen. Das kann ein Weggefährte der Challenge oder eine Freundin sein. Mit dieser Person treffen Sie dann eine Vereinbarung, wie sie Sie unterstützen kann. Beispielsweise indem sie alle zwei Wochen nachfragt, wie's läuft, oder Ihnen eine wöchentliche Motivationsmail schickt. Sie können sich natürlich auch verpflichten, ihr in regelmäßigen Abständen Bericht zu erstatten und sie wird nur aktiv, wenn sie von Ihnen nichts hört.

Hier finden Sie einen vorformulierten Vorschlag für Ihren Vertrag. Ich empfehle Ihnen aber, den Vertrag neu abzuschreiben oder abzutippen und dabei zumindest einzelne Formulierungen anzupassen, Passagen zu ergänzen oder wegzulassen, bis er sich für Sie stimmig anfühlt.

Ich, [vollständiger Name] schließe/treffe mit mir am [aktuelles Datum] ein/en Vertrag/Abkommen. Ich verpflichte mich mir selbst gegenüber und [hier setzen Sie das Höchste ein, woran Sie glauben] _____ gegenüber im Umfang von _____ [Zeit pro Woche einsetzen] an meinem Herzensprojekt _____ [Titel einsetzen] zu arbeiten.

Mein/e Vertragspartner/in ist _____. Er oder sie wird alle _____ [zeitl. Abstand eintragen] Folgendes _____ tun/erhalten [tragen Sie hier Ihre Vereinbarung ein].

Dieses Projekt ist mir unglaublich wichtig, weil _____ [tragen Sie hier Ihre Beweggründe, Motive aus Tag 1 und 2 ein]. Mein Mottoziel _____ [Haltungsziel von Tag 5 eintragen] hilft mir täglich, mich neu zu motivieren, denn ich weiß, es geht um meine Entwicklung und mein erfülltes Leben.

Ich halte mich an meinen Plan und aktualisiere ihn regelmäßig. Ich weiß, dass ich handeln und mein Leben gestalten werde, weil ich auch weiß, dass das niemand anderes für mich tun wird. Ich feiere meine erfolgreichen Zwischenschritte und belohne mich für Aufgaben, die mir richtig schwer gefallen sind.

Mein Veränderungs-Ich schafft es, mein inneres Team so zu führen, dass es mitmacht bei meinem Herzensprojekt. Seine Hauptbotschaft ist [s. Tag 4] _____ Gemeinsam schaffen wir auch große Herausforderungen.

Ich weiß, dass ich genügend Unterstützung aus meinem Umfeld erhalten und ausreichend finanzielle Mittel zur Ausführung meines Ziels zur Verfügung haben werde. Dazu öffne ich mich und ergreife alle Chancen und Möglichkeiten, die sich mir auf meinem Weg zeigen.

Ich bin stolz auf mich, dass ich jetzt meinen Traum lebe.

[Ort, Datum, Unterschrift]

