

DER SAILER 4-STUFEN-PLAN

1. STUFE

VISION KLÄREN

Was genau wollt ihr erreichen? Sprecht in Ruhe darüber und überlegt es euch gemeinsam.

MOTIVATION

Klärt für euch, weshalb ein Ziel euch wichtig ist. Sammelt

Informationen dazu und fühlt euch ein, wie es ist, wenn du und dein Kind es erreicht habt. Wie sieht euer Leben dann aus? Und noch wichtiger: Wie fühlt es sich an?

STUFE 2.

3. STUFE

UMSETZUNG

Beginnt Tag für Tag mit der Umsetzung. Bleibt dabei realistisch und auch ein Stück weit flexibel. Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern Fortschritte zu feiern.

STUFE 4.

REFLEXION

Setzt euch regelmäßige Check-ins, um Fortschritte zu betrachten. Was klappt schon gut? Wo darf es noch ein bisschen mehr sein?

