

„Das volle Programm“

Wo stehst du?

Wo willst du hin?



Das volle Programm

## Wo stehst du, wo willst du hin?

Wir vergessen gerne, was wir schon alles weitergebracht haben und konzentrieren uns nur auf das, was noch nicht funktioniert. Lehn dich zurück, denk darüber nach, was gut läuft. Du darfst dir auf die Schulter klopfen und dich freuen.

WAS KLAPPT BEREITS GUT, WENN ICH SINGE? WOBEI TUE ICH MIR BESONDERS LEICHT? 10 DINGE, AUF DIE ICH STOLZ BIN.



Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor. Such dir zwei (maximal drei) Ziele fürs Erste aus. Wenn du unsicher bist, hold dir Inspiration im „Gesangsziele Bingo“.

WAS MÖCHTE ICH KONKRET AN MEINEM GESANG VERÄNDERN?



Deine Vorhaben lassen sich problemlos umsetzen, wenn sie auch in deinen Alltag passen. Überlege dir, wann die besten Wochenzeiten für dich sind und wie häufig du dir Zeit nehmen möchtest.

Bedenke, dass nicht nur „aktiv singen üben“ dich deinem Ziel näher bringen kann. Etwas genau anhören oder lesen gehört genauso dazu, wie zB eine Tätigkeit, die dich mit neuer Energie versorgt (Laufen, Powerwalk, Meditation,...). Daher ist es wichtig, dass du dir überlegst, wann du wofür am besten in Form bist.

WANN BIN ICH AM PRODUKTIVSTEN? WANN HABE ICH DIE MEISTE RUHE, UM ZU ÜBEN? WIE OFT MÖCHTE ICH MICH DEM SINGEN WIDMEN?



Du hast das Gefühl , dass dein Kalender schon viel zu voll ist? Überlege dir, ob es etwas gibt, was du eine Weile nicht (oder nicht so intensiv) machen kannst. Oder auslagern? (WC putzen ;- ) zum Beispiel)

Such dir eine Woche in deinem Kalender als „Kick-Off“. Anschließend überlegst du dir, welche Tätigkeiten du nicht mehr machen möchtest, wovon du weniger tun kannst, was du weiterhin tust und wovon du mehr machen möchtest (zB Sport?)

WAS WERDE ICH NICHT MEHR TUN UND DAMIT  
PLATZ FÜR MEIN ZIEL ZU SCHAFFEN?

WAS KANN ICH EINE ZEIT LANG VERNACHLÄSSIGEN,  
UM MEINEN FOKUS ZU BEHALTEN?

WAS WERDE ICH WEITERHIN TUN?



WOVON WERDE ICH MEHR TUN, WEIL ES MIR GUT TUT?

Stell dir jetzt vor, wie es sich anfühlt, wenn du dein Vorhaben erreicht hast. Wie wirst du dich fühlen, was hat sich dann für dich verändert? Wie klingst du? Wie fühlt sich das Singen für dich an? Versuche dich bereits hineinzusetzen und schreib alles auf.

WIE FÜHLT ES SICH AN, WENN ICH MEIN VORHABEN UMSGESETZT HABE?

ICH STARTE MEIN VORHABEN AM:

