

Mission Statement

Aufgabe:

Erstelle ein Mission Statement in wenigen Sätzen. Dieses liest du dir morgens nach dem Aufstehen und Abends vor dem einschlafen einmal durch und stellst es dir Bildlich vor wie es zur Realität wird und wie du dich dabei fühlst. Gerne kannst du dein Mission Statement durch aussagekräftige Bilder untermauern. (z.B. ein Bild von dir und deinen Kameraden unter Atemschutz)

Ziel der Aufgabe:

- ✓ Motivation über die nächsten 4 Wochen aufrecht erhalten
- ✓ Das Ziel nicht aus den Augen verlieren
- ✓ Die Disziplin fördern und tatsächlich alle Trainingseinheiten absolvieren
- ✓ Angst vor der Untersuchung nehmen und damit den Puls von Anfang an senken
- ✓ Das Unterbewusstsein auf Erfolg programmieren

Checkliste:

- Das Mission Statement ist POSITIV formuliert
- Das Mission Statement ist so formuliert als wenn es schon REALITÄT wäre, auch wenn du es dir noch nicht vorstellen kannst. KEIN „ich will“ „ich möchte“ „ich hoffe“ „ich glaube“. NUR „ich weiß“ , „ich bin“, „ich habe" und andere Formulierungen die von felsenfester Überzeugung durchdrungen sind
- Das Mission Statement enthält dein WARUM (der wichtigste Ansporn für dich, es zu schaffen)

Beispiel:

"Ich werde die G26.3 ohne Bedenken meistern, weil ich mich ideal darauf vorbereitet habe. Ich weiß das ich als Atemschutzgeräteträger allen Anforderungen im Einsatz gewachsen und meinen Kameraden ein gutes Vorbild bin."

Analyse des Statements:

„Ich werde (**felsenfeste Überzeugung**) die G26.3 ohne Bedenken meistern (**Positive Visualisierung**), weil ich mich ideal darauf vorbereitet habe (**Eigenverantwortung & Disziplin**). Ich weiß (**felsenfeste Überzeugung**) das ich allen Anforderungen im Einsatz gewachsen und meinen Kameraden ein gutes Vorbild bin. (**der eigentliche Grund sein Ziel zu erreichen / das Warum**)."

Mein Mission Statement:
