

Regeln für die formelhafte Vorsatzbildung!



Formelhafte Vorsätze sollten:

- ✧ „massgeschneidert“ sein
- ✧ das Problem treffen
- ✧ positiv formuliert sein
- ✧ möglichst kurz, prägnant und direkt ohne Gebot und Verbot sein
- ✧ mit gewohntem Wortschatz versehen
- ✧ realistisch erreichbar sein
- ✧ längere Zeit und regelmässig angewendet werden