

Ihr Ziel im Fokus

Bitte überlegen Sie, welches Ziel Sie gerne erreichen wollen. Im Unterschied zu Wünschen und Zukunftsvision werden Ziele am besten nach der SMART-Methode formuliert. SMART steht dabei für spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert.

Beispiel

Am 1. April des folgenden Jahres werde ich die Gewohnheit eingeübt haben, 2 x täglich Obst zu essen um so nachhaltig meine Ernährungsgewohnheiten verändern.



Welches Ziel möchten Sie erreichen?



Wie weit sind Sie schon auf dem Weg zu Ihrem Ziel?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Datum
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Datum
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Datum
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-------



Was hilft Ihnen, Ihr Ziel zu erreichen?

(Ressourcen, z.B. Freunde, Fähigkeiten, Infomaterial, Stärken, Erfahrungen)