

# Mein Ziel

**Anleitung:** Formuliere ein Ziel, das du in Zukunft erreichen möchtest. Überprüfe deinen Fortschritt und berücksichtige dabei die Messbarkeit des Ziels.

Name:

Datum:

<p><b>S</b>pezifisch:</p> <p>Definiere dein Ziel so konkret und detailliert wie möglich. Wie, wo und wann willst du dein Ziel erreichen? Wer unterstützt dich dabei?</p>	
<p><b>M</b>essbar:</p> <p>Überlege dir quantitative oder qualitative Kennzahlen, an denen du dich orientieren und deine Zwischenziele definieren kannst.</p>	
<p><b>A</b>ttraktiv:</p> <p>Formuliere das Ziel positiv und mit aktiven Verben. Worauf kannst du dich freuen?</p>	
<p><b>R</b>ealistisch:</p> <p>Sorge dafür, dass dein Ziel realistisch ist. Wenn du ein größeres Ziel erreichen möchtest, lohnt es sich, vorab kleinere Ziele zu formulieren.</p>	
<p><b>T</b>erminiert:</p> <p>Bestimme einen Zeitpunkt, an dem das Ziel erreicht sein soll.</p>	