

## Ziele entwickeln und mit SMART formulieren

Hilfreiche Fragen zur Zielformulierung sind:

Was ist dein Ziel?

Was möchtest du erreichen?

Was soll anders werden?

Formuliere nun dein Ziele nach folgenden Kriterien:

S- spezifisch (Was ganz genau?) Wichtig: positive Formulierung

---

---

M- messbar (Wie viel? Wie oft?)

---

---

A- attraktiv (Was ist danach positiv anders? Was motiviert dich dazu?)

---

---

R- realistisch (Ist es machbar und ökologisch sinnvoll?)

---

---

T-terminiert (Ab wann? Bis wann?)

---

---



Visualisiere dir dein Ziel und platziere es gut sichtbar für dich !