Meine Zielsetzung

Formulieren Sie Ihr im Folgenden Ihr Ziel unter Berücksichtigung der SMART-Formel:

Zum Abhaken:

- Spezifisch
- Messbar
- Attraktiv
- Realistisch
- Terminiert

Zwischenschritte/Meilensteine

Unterteilen Sie Ihr Ziel in erreichbare und realistische Zwischenschritte. Kleine Erfolge auf dem Weg zum großen Ziel steigern unsere Motivation deutlich.

Belohnungen nach Erreichung der Ziels

Was können Sie sich nach dem Erreichen Ihres Ziels Gutes tun? Ob das Lieblingsessen vom Italiener, ein gutes Buch oder einen Ausflug in die Natur. Mit der Belohnung vor Augen trainiert es sich oft leichter.