



Los geht's – Mein Ziel

Specific, Measurable, Achievable, Realistic, Time bound

(so präzise wie möglich, messbar, erreichbar, realistisch, Zeitrahmen)

die sieben Schritte zu meinem Ziel

Step 1

Mein Ziel:

(bis wann möchte ich mein Ziel erreichen? so konkret wie möglich formulieren)

Step 2

Meine Teilziele:

(Hauptziel in mehrere Unterziele zerlegen)

Step 3

Meine Stärken:

(mind. 3 persönliche Stärken, die helfen, mein Ziel zu erreichen)

Step 4

Meine Blockaden und mögliche Hindernisse:

(wer oder was könnte mich daran hindern, mein gesetztes Ziel zu erreichen?)

Step 5

Unterstützung:

(wer oder was könnte mich auf dem Weg zu meinem Ziel unterstützen?)

Step 6

Mein Maßnahmenplan:

(die ersten Maßnahmen, die ich gleich in den nächsten Tagen umsetzen möchte. ZB Laufschuhe kaufen, Zeit fürs Training einplanen)

Step 7

72 Stunden Regel:

(welche Maßnahmen habe ich in den ersten drei Tagen ab der Zielsetzung bereits umgesetzt?)