

Mein persönliches SMART-Ziel

Nimm jetzt aus dem Briefumschlag noch einmal das Ziel heraus, das du dir vorhin selbst gesetzt hast. Wahrscheinlich entspricht es noch nicht perfekt den SMART-Kriterien, denn die hast du ja zu dem Zeitpunkt noch nicht gekannt.



Bild: AdobeStock/ VectorMine

Mein Name:

Mein Ziel ist,

.....

.....

.....

1. Denke jetzt darüber nach, wie du jedes der fünf Kriterien in deinem Ziel umsetzen kannst:

- Ist dein Ziel genau genug formuliert? → spezifisch
- Wie kannst du überprüfen, ob du dein Ziel erreicht hast? → messbar
- Musst du dich anstrengen, um dein Ziel zu erreichen? → anspruchsvoll
- Ist dein Ziel sicher nicht zu schwierig? → realistisch
- Hast du einen Endzeitpunkt für dein Ziel festgelegt? → terminiert

Merke dir gut, was du dir vorgenommen hast, und versuche es wirklich umzusetzen!

2. Falte danach dieses Blatt in der Mitte und stecke es in deinen Briefumschlag. Schreibe deinen Namen auf den Briefumschlag und wirf ihn vorne in die Schatzkiste. In zwei Wochen wirst du deinen Briefumschlag mit deinem Ziel zurückbekommen. Niemand außer dir sieht dein Ziel!