

ZIELFORMULIERUNG:

Bitte überprüfen Sie Ihre Zielformulierung anhand der **SMART-Regel**:

SPEZIFISCH: Definieren Sie Ihr Ziel so detailliert wie möglich! Überlegen Sie: WER, WAS, WANN, WO, MIT WEM?

MESSBAR: Woran erkennen Sie, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben (Ergebnis/Erfolg)?

AKTIV BEEINFLUSSBAR: Was können Sie tun, um Ihr Ziel zu erreichen?

REALISTISCH: Ist Ihr Ziel mit Ihren Möglichkeiten/Ressourcen umsetzbar?

TERMINIERT: Benennen Sie einen klaren Zeitpunkt/Zeitraum!

Für später:

ERFOLGSKONTROLLE: Haben Sie Ihr (Teil-)Ziel erreicht? Wie können Sie sich belohnen?

NÄCHSTER SCHRITT: Formulieren Sie das nächste (Teil-)Ziel!