

Warum Sie sich Ziele setzen sollten:

- Zielsetzungen helfen dabei, Pläne in konkrete Aktionen umzusetzen.
- Konkrete Aktionen helfen dabei, die eigene Leistung zu verbessern.
- Erreichte Ziele sind erreichte Erfolge.
- Ziele helfen dabei, Prioritäten zu setzen und Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden.
- Ziele helfen dabei, Aufgaben zu erledigen.
- Menschen die sich Ziele setzen leben gesünder, glücklicher und länger



„Nicht nur das Ziel ist wichtig, sondern auch der Plan, wie es erreichen wird.“

Kai Farschid
Geschäftsführer WINNER Training und Consulting GmbH

1. Halten Sie sich bei der Zielformulierung an das SMART-Modell

S spezifisch

Beschreiben Sie das Ziel möglichst konkret.

.....

M messbar

Legen Sie Kriterien fest, wie die Zielerreichung gemessen werden kann.

.....

A anspruchsvoll

Überprüfen Sie, ob das Ziel attraktiv für Sie ist, anspruchsvoll und erreichbar.

.....

R realistisch

Planen Sie Ihre Ressourcen so, das Sie das Ziel erreichen können.

.....

T terminiert

Legen Sie den Zeitraum fest, bis wann das Ziel erreicht sein soll.

.....

2. Formulieren Sie Ihr Ziel nun mit Hilfe der Stichpunkte aus:

.....

.....

.....



3. Erkennen Sie das Motiv dahinter - warum ist dieses Ziel wichtig?

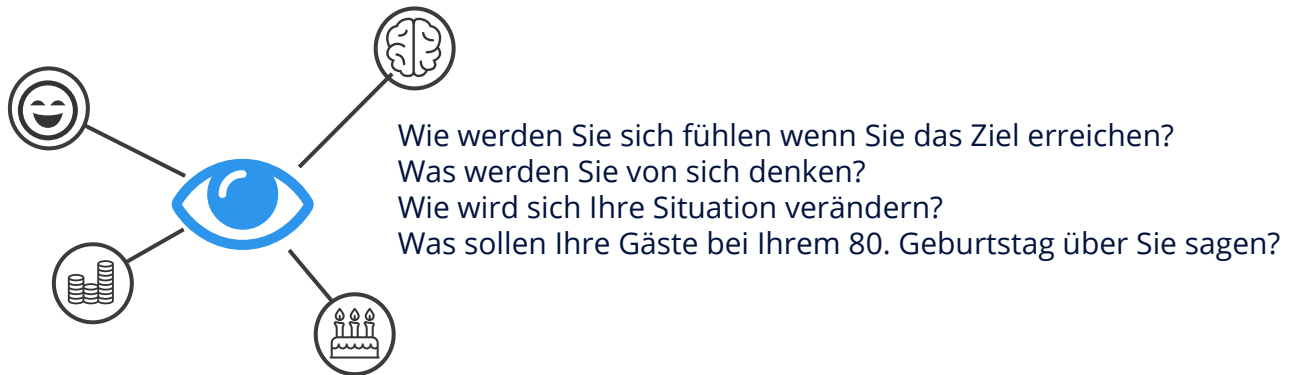
.....

.....

4. Halten Sie sich das Ziel täglich vor Augen

Hängen Sie sich das Ziel dort auf, wo Sie es jeden Tag sehen können. Kreieren Sie dafür z.B. ein Hintergrundbild für Ihren PC oder das Smartphone, stellen Sie einen Gegenstand stellvertretend für Ihr Ziel auf Ihren Schreibtisch oder ins Badezimmer oder hängen Sie ein Brainstorming dazu in Ihrem Büro auf. Wichtig ist, dass Sie sich täglich an Ihr Ziel erinnern.

5. Visualisieren Sie das Ergebnis



6. Legen Sie einen vergrößerten Zielkorridor fest

.....

.....

7. Planen Sie Zwischenziele

.....

.....

.....

.....

8. Starten Sie sofort

