

So setzen Sie Ihre SMARTen Ziele richtig

Haben Sie schon darüber nachgedacht, welche Ziele oder Vorsätze Sie unbedingt erreichen wollen? Dann ist der erste Schritt getan! Mit diesem Arbeitsblatt formulieren Sie nun die Ziele mithilfe der SMART-Methode.

Spezifisch: Formulieren Sie Ihr Ziel so genau wie möglich und gehen Sie dabei auch ins Detail.

Messbar: Wie können Sie Ihren Fortschritt und auch das Erreichen des Ziels verfolgen? Legen Sie es fest.

Attaktiv: Achten Sie darauf, dass Ihr Vorsatz positiv formuliert ist und sie anspricht.

Realistisch: Überprüfen Sie, ob Ihr Ziel in der von Ihnen beschriebenen Form und Dauer erreichbar ist.

Terminierte Zeitabschnitte: Legen Sie ein genaues Datum fest, zu dem Sie Ihr Ziel erreicht haben werden und fügen Sie noch kleinere Meilensteine hinzu.

Rückblick

Hier können Sie rückblickend festhalten, wie es Ihnen bei der Erreichung Ihres Ziels ging. Was lief gut? Wo hatten Sie Probleme? Was können Sie nächstes Mal besser machen?

Damit Ihnen kein Beitrag unseres Online-Magazins www.ergo-impulse.de und kein Gewinnspiel entgeht: Jetzt **ERGO Newsletter** abonnieren!