



Ziele setzen – Ziele erreichen

Vom Kopf ins Herz

- Das Ziel muss als Annäherungsziel formuliert sein.
- Es ist wohl formuliert: Verb im Präsens, keine Hilfsverben, keine Vergleiche, Zielerreichung terminiert.
- Die Zielerreichung muss innerhalb der eigenen Kontrolle und Möglichkeiten sein.
- Das Ziel muss motivieren und Freude machen.
- Der Anwendungsbereich ist definiert: Wann, wo, wie, mit wem, wie oft, in welchem Kontext (Arbeit, Familie ...)
- Die Konsequenzen der Zielerreichung sind bewusst (Gewinne, Verluste) und es existieren Strategien, um mit möglichen Konsequenzen konstruktiv umzugehen.
- Ziele immer wieder überprüfen und allenfalls optimieren.

Mein Ziel: (1. Fassung) _____

Mein Ziel: (2. Fassung) _____

Mein Ziel: (3. Fassung) _____

Welche Faktoren helfen mir, mein Ziel zu erreichen?

Fähigkeiten: _____

Wissen: _____

Erfahrungen: _____

Körperliche Ressourcen: _____

Soziale Ressourcen: _____

Persönliches Warnsystem: _____

Weitere Faktoren: _____

Mein heute definitiv formuliertes Ziel:

Daran werde ich merken, dass ich mein Ziel erreicht habe (z.B. Bild, Gefühl, konkret messbares Ergebnis):

Massnahmenplan:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

