



## LESSON 2

### ÜBUNG -

### ZIELSETZUNG - SMART METHODE

Finde für dich ein spezifisches, messbares, ausführbares und relevantes Ziel. Denke daran, ein Ziel außerhalb deiner Komfortzone zu wählen. Es soll dich herausfordern. “Easy” kann jeder. Formuliere positiv und möglichst konkret.

Folgende Fragen unterstützen dich beim Finden eines “smarten” Ziels:

#### Finde ein **spezifisches** Ziel

Wenn alles für dich möglich wäre, was würdest du dir wünschen?

Was wäre konkret anders zur jetzigen Situation?

Wer ist beteiligt?

Wen oder was brauchst du dafür?

#### Mache es **messbar**

Wann ist dein Ziel erreicht?

Wann warst du erfolgreich?

Woran erkennst du, dass du dein Ziel erreicht hast?

#### Kläre die **Ausführbarkeit**

Hast du aktuell die Kapazität zur Zielerreichung?

Kannst du dein Ziel aus eigener Kraft erreichen?

Wo benötigst du gegebenenfalls in welcher Form Hilfe?

Was kannst du zu Zielerreichung aufbringen?

Und wie sieht das konkret aus?



## LESSON 2 ÜBUNG - ZIELSETZUNG - SMART METHODE

### Zeige seine **Relevanz**

Willst du das wirklich?

Wieso reizt dich so eine Veränderung?

Wie stark ist dein Wunsch nach Veränderung?

Welche Gefühle nimmst du wahr, wenn du an das Ziel denkst?

Welche Werte und Bedürfnisse stehen hinter dem Ziel?

Auf wieviel bist du bereit für die Zielerreichung zu verzichten?

### **Terminiere die Zielerreichung**

Wann soll das erreicht sein?

Wie sehen die nächsten Schritte aus?

Wann sollen welche Teilziele erreicht sein?

**Bist du bereit? Ja zu deinem Ziel zu sagen?**

