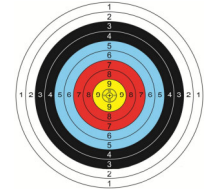


Arbeitsblatt: Ziele setzen



Gehen Sie nach den folgenden Schritten vor:

1. Schreiben Sie alle Ziele und «Wünsche» auf.
2. Fragen Sie sich bei jedem Ziel: Will ich das wirklich? (z.B. den Mondflug, den Rolls-Royce...)
3. Prüfen Sie auf Widersprüche (z.B. ins Kloster gehen oder heiraten)
4. Ist es eine Win-Win Situation? (Schade ich damit niemandem)
5. Ist das Ziel in Harmonie mit meinen Werten und im Gleichgewicht mit meinem Umfeld? (z.B. Familie, Beruf, Freizeit)
6. Entwickeln Sie eine Vision mit einem starken Motiv.

Meine Ziele:

z.B. über: Karriere, Familie, Persönliches, Finanzen, Gesundheit, Gesellschaft, Spiritualität.

Bestimmen Sie anhand der SMART-Formel die Unterziele, die Ihnen beim Erreichen Ihres Hauptzieles helfen.

S	Spezifisch	(Bezug auf Prozesse u. Ressourcen)
M	Messbar	(objektiven Daten)
A	Ausführbar	(Erreichbar)
R	Resultatorientiert	(Erwartung ans Ergebnis)
T	Terminiert	(Start, Frist)

Tipps, die Sie unterstützen:

- Sprechen Sie mit anderen über Ihr Ziel.
- Suchen Sie Gleichgesinnte, die das auch wollen.
- Fangen Sie auf jeden Fall sofort an.
- Qualität kommt vor Quantität.
- Belohnen Sie sich für Zwischenergebnisse.

Mein Ziel:

Konkrete Schritte, einschliesslich Zeitplan und Ressourcen:

Mein WARUM – mein Motiv (warum will ich dieses Ziel unbedingt erreichen?)

Zu erwartende Herausforderung/Hindernisse:

Wie ich diese Herausforderung/Hindernisse meistern werden:

Wie ich meinen Fortschritt messen kann:

Start:

Erreicht:
