

Meine Ziele

Was möchte ich erleben?

Wie möchte ich mich weiter entwickeln?

Wie kann ich einen Beitrag leisten?

♥ BEREICHE

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Meine Ziele

für den Bereich

Was möchte ich erleben?

Wie möchte ich mich weiter entwickeln?

Wie kann ich einen Beitrag leisten?

niedrig - Aufwand hoch +

ist es tatsächlich nötig / sinnvoll?

als Ziel planen, dauert länger
-->Zwischenschritte!

nur, wenn Zeit dafür übrig bleibt

sofort tun /einplanen, schnell erreichbar

gering -

Nutzen

hoch +

Meine wichtigsten Ziele

vom bis zum (90 Tage)

Mein eines großes Ziel

Zwei weitere wichtige Ziele

Kleinere Ziele, die weniger
wichtig sind

Sind die Ziele SMART... ?

- spezifisch (eindeutig)
- messbar
- ansprechend (emotional)
- realistisch, aber herausfordernd
- terminiert

- mit Gewohnheiten/ Tätigkeiten
verknüpft

- in kleine Schritte aufgeteilt

- mit anderen geteilt

- sichtbar im Alltag (Post-its...)

Wann wird der Fortschritt überprüft?

Datum: