Name: _____ Datum: _____

MOTIVATION UND ZIELSETZUNG

Überschätze nicht, was du in einem Monat schaffen kannst. Doch unterschätze nicht, was du in einem Jahr erreichen kannst! (Stichwort: Kontinuität).

WIE FORMULIERE ICH EIN ZIEL?
EIN ZIEL SOLLTE MÖGLICHST SMART FORMULIERT WERDEN.
S = SPEZIFISCH, EINDEUTIG,
M = MESSBAR,
A = ATTRAKTIV,
R = REALISTISCH,
T = TERMINIERT

WUNSCH

Beispiel: Ich möchte abnehmen und meine Ernährung verbessern.

ZIEL

Beispiel: Ich werde bis zum 01.03. 2kg abnehmen und zu jeder Mittagsmahlzeit eine Portion Gemüse (100g) essen.