

VOM WUNSCH ZUM ZIEL

1 Schreiben Sie Ihren Wunsch / Traum auf:

2 Zielcheck:.

Ich kann die Verwirklichung selbst beeinflussen.

Ich bin bereit etwas dafür zu tun.

3 Machen Sie Ihr Ziel SMART

Spezifisch

Messbar

Attaktiv

Realistisch

Terminiert

4 Überprüfen Sie Ihre Motive! Was sind Ihre Motive/Gründe? Warum wollen Sie Ihr Ziel erreichen?

5 Wie fühlen Sie sich, wenn Sie ihr Ziel nicht erreichen?

6 Wie fühlen Sie sich, wenn Sie ihr Ziel erreicht haben?