



ZIEL – WEG - PLANUNG

„Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.“

- Laotse -

Eine Vorlage zur Zielsetzung kann je nach deinem spezifischen Bedarf und Ziel unterschiedlich aussehen. Hier ist jedoch eine allgemeine Vorlage zur Zielsetzung:

[Dein Ziel]

1. Beschreibung des Ziels:

(Beschreibe klar und präzise, was du erreichen möchtest. Je spezifischer, desto besser.)

-

2. Warum ist dieses Ziel wichtig für mich?

(Erkläre, warum dieses Ziel für dich von Bedeutung ist. Welche Vorteile oder Veränderungen erhoffst du dir?)

-

3. SMART-Zielkriterien:

Spezifisch: (Ist das Ziel konkret und eindeutig formuliert?)

-

Messbar: (Gibt es Möglichkeiten, den Fortschritt oder das Erreichen des Ziels zu messen?)

-

Attraktiv: (Ist das Ziel für dich sinnvoll und attraktiv, dass du Lust hast es zu erreichen?)

-

Realistisch: (Ist das Ziel realisierbar?)

-



Terminiert: (Gibt es eine klare Frist oder ein Enddatum, bis zu dem das Ziel erreicht werden soll?)

-

4. Zwischenziele oder Schritte:

(Wenn dein Ziel größere Anstrengungen erfordert, liste die notwendigen Schritte oder Etappenziele auf, um es zu erreichen.)

Schritt/Etappenzwischenziel:

-

Datum oder Frist: _____

Schritt/Etappenzwischenziel:

-

Datum oder Frist: _____

Schritt/Etappenzwischenziel:

-

Datum oder Frist: _____

5. Hindernisse und Lösungen:

(Identifiziere mögliche Hindernisse, die dich daran hindern könnten, dein Ziel zu erreichen, und überlege, wie du damit umgehen kannst.)

Hindernis 1:

-

Lösung: _____

Hindernis 2:

-

Lösung: _____

Hindernis 3:

-

Lösung: _____



6. *Ressourcen und Unterstützung:*

(Notiere die Ressourcen, Fähigkeiten oder Unterstützung, die du benötigst, um dein Ziel zu erreichen.)

Benötigte Ressourcen:

-

Unterstützung von:

-

7. *Belohnungen und Anreize:*

(Überlege, welche Belohnungen oder Anreize du dir setzen könntest, um dich für das Erreichen deines Ziels zu motivieren.)

Belohnung 1:

-

Datum oder Bedingung: _____

Belohnung 2:

-

Datum oder Bedingung: _____

Belohnung 3:

-

Datum oder Bedingung: _____

8. *Fazit:*

(Zusammenfassung deines Ziels und des Plans zur Umsetzung.)

-

Eine klare Zielsetzung und ein detaillierter Plan sind entscheidend für den Erfolg bei der Verfolgung deiner Ziele. Diese Vorlage soll dir helfen, deine Ziele klar und systematisch zu definieren und dich auf den Weg zum Erreichen dieser Ziele zu bringen.

Viel Vergnügen und alles Liebe,

Corina