

# Mein SMARTes Ziel

Ich möchte erreichen:

---

---

<b>S</b> Was möchte ich ganz konkret tun? Wie sieht es konkret aus, wenn ich das Ziel erreicht habe?	
<b>M</b> Wie messe ich, dass ich mein Ziel geschafft habe? Was ist es, was ich mindestens/ höchstens pro Woche schaffen möchte?	
<b>A</b> Was ist angenehm an meinem Ziel? Wie könnte ich es noch attraktiver machen?	
<b>R</b> Ist mein Ziel realisierbar? Welche Zeit, Geldmittel, usw. habe ich maximal zur Verfügung?	
<b>T</b> Terminierung: bis wann genau möchte ich dieses Ziel erstmal verfolgen? Was ist bis dahin gut und schlecht gelaufen? Wie könnte ich die Umsetzung meines Ziels verbessern?	