

Bewusster Umgang mit Zielen

«Unsere Erfolgsaussichten verbessern sich schlagartig, sobald wir ein Ziel klar vor Augen haben.»

- Formuliere deine Ziele für Trainings und Wettkämpfe schriftlich.
- Teile es in Etappen (<https://coolandclean.ch/de/themen/ziele-erreichen/Schritte-zum-Ziel>) Schritt für Schritt auf – vom kurzfristigen, über das mittelfristige zum langfristigen Ziel.
- Formuliere Vorteile und Nachteile deines Ziels.
- Finde die Stolpersteine und überlege, wie sie sich beseitigen lassen.
- Setz dir ein Datum.
- Häng dein Ziel auf, so dass du es jeden Tag siehst.

Vielleicht kann dir unsere Ziele-Karte helfen, deine Ziele verbindlich festzuhalten!

Ziele-Karte SMART (PDF)

(https://coolandclean.ch/dam/jcr:d6fad1ec-b078-49d9-ade4-72ea5eed25f7/Zielekarten_D.pdf)

pdf

37 KB



Ein bewusster Umgang mit Zielen will geübt sein

Mehr zu diesem Thema:

[Was ist ein gutes Ziel? \(https://coolandclean.ch/de/themen/ziele-erreichen/](https://coolandclean.ch/de/themen/ziele-erreichen/Was-ist-ein-gutes-Ziel-)

[Was-ist-ein-gutes-Ziel-](#)

[Schritte zum Ziel \(https://coolandclean.ch/de/themen/ziele-erreichen/Schritte-zum-Ziel\)](https://coolandclean.ch/de/themen/ziele-erreichen/Schritte-zum-Ziel)

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>