

Definiere deine Ziele richtig

SMART-Ziele kannst du überprüfen:

Spezifisch – eindeutig definiert und positiv formuliert

Messbar – kurz-, mittel- oder langfristig messbar

Attraktiv – motivierend und aktiv erreichbar

Realistisch – herausfordernd, jedoch möglich, mittleres Anforderungsniveau

Terminiert – Zeitpunkt(e) der Zielüberprüfung festgelegt





Attraktiv





Beispiele

Ich trainiere jeden Montag und jeden Dienstag eine Stunde lang.

Ich nehme im Sommer erfolgreich an einem Waldlauf teil und verbessere meine Fitness.

Mehr zu diesem Thema:

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

[Bewusster Umgang mit Zielen \(https://coolandclean.ch/de/themen/ziele-erreichen/
Bewusster-Umgang-mit-Zielen\)](https://coolandclean.ch/de/themen/ziele-erreichen/Bewusster-Umgang-mit-Zielen)

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