

Arbeitsblatt Ziele richtig formulieren

Wish = Wunsch	Was ist dein größter Wunsch/ wichtigstes Ziel?	
Spezifisch:	Was genau, Wo, Welcher Bereich?	
Messbar:	Nutze Werte: Strecke, Zeit, Entfernung, Intensitäten	
Attraktiv:	Dein Wunsch/Ziel sollte wirklich wichtig für dich sein.	
Realistisch:	Ist dein Wunsch/Ziel machbar?	
Terminiert:	Bis wann möchtest du den Wunsch, das Ziel erreicht haben?	
Outcome = Ergebnis	Wie fühlst du dich, wenn sich dein Wunsch/Ziel erfüllt?	
Obstacles = Hindernis	Was könnte dich daran hindern deinen Wunsch/Ziel zu erfüllen.	
Plan	Was machst du um das Hindernis zu überwinden?	