

## Ziele setzen und Ziele erreichen / Wie bleibe ich motiviert?

Es ist eine große Herausforderung Ziele zu erreichen.

Mit der SMART-Formel steigert man die Wahrscheinlichkeit enorm die gesetzten Ziele wirklich zu erreichen. Aber was versteckt sich hinter der SMART-Formel überhaupt? Wie sollen Ziele formuliert sein?

**S** wie spezifisch

**M** wie messbar

**A** wie attraktiv

**R** wie realistisch

**T** wie terminiert



Und warum ist es wichtig, dass man die Ziele tatsächlich notiert und das Ganze nicht nur in Gedanken durchgeht?

Wenn man etwas notiert, wird es verbindlich da man etwas „erschafft“ und wirklich tatsächlich vor Augen hat. Klingt im ersten Moment komisch aber Studien belegen, dass durch die Niederschrift die Wahrscheinlichkeit ein Ziel zu erreichen um bis zu 40% steigt.

Setze Dir drei individuelle Ziele nach Vorgaben der SMART-Formell und notiere diese!

Hefte den Zettel mit Deinem Ziel so ab, dass Du ihn täglich vor Augen hast und sage Dir die Ziele jeden Tag mindestens einmal laut auf.

Ziel 1: \_\_\_\_\_

Ziel 2: \_\_\_\_\_

Ziel 3: \_\_\_\_\_