



9 Grundregeln, um Ihre Ziele gehirngerecht zu formulieren:

Die SMART - Formel: (nach Hyrum W. Smith)

1. **S Spezifisch** exakte, schriftliche Formulierung des Ziels
2. **M Messbar** Ziel muss messbar sein
3. **A Aktionsorientiert** Aktionen zur Zielerreichung formulieren
4. **R *Realistisch*** Ziel sollte gerade im Rahmen des Möglichen liegen
5. **T Terminiert** Ziel muss einen Endtermin haben

Wichtig:

6. Das Ziel muss **in der Gegenwartsform formuliert** sein, als ob Sie es bereits erreicht haben.
7. Das Ziel muss **positiv formuliert** sein. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie wollen, nicht auf das, was Sie nicht wollen.
8. Ihre Ziele muss **mit Ihren Werten übereinstimmen**.
9. Ein Ziel, das Sie in einem Lebensbereich haben, **sollte KEINEN anderen Lebensbereich schwächen** oder schaden, sondern kräftigen und unterstützen.

^
--
Hier lochen
--
v