

Mein Ziel erreichen

Mein Ziel: _____

Meaning/ Sinn

Welche Werte sind mit dem Ziel verbunden?

Was ist toll daran, mein Ziel zu erreichen?

Positive Gefühle/ Begeisterung

Was macht mir bei der Umsetzung Spaß?

Wie halte ich die Erinnerung an den Spaß fest?

Wie belohne ich mich (direkt), sobald ich ein (Teil-)Ziel erreicht habe?

Relationships/ Beziehungen

Mit wem arbeite ich zusammen?

Mit wem trete ich in konstruktiven Wettbewerb?

Wem erzähle ich von meinen Zielen?

Engagement

Wie vermeide ich Störungen und ungünstige/s Verhalten/ Bedingungen?

Welche Rituale etabliere ich?

Accomplishment

Welches ist mein SMARTes Ziel?

Welche Ressourcen setze ich ein (Zeit, Geld, Material, Unterstützer*innen ...)?

Welches sind meine einfachen Teilschritte?

Wie erinnere ich mich immer wieder an mein Ziel?

Wie halte ich Fortschritte fest?