

SMART umformulieren

Formuliere folgende Ziele so um, dass sie den SMART-Kriterien entsprechen:

Ich will keine 5 im Zeugnis

Ich müsste weniger Rauchen

Ich will wieder schlank sein

In den Pausen ernähre ich mich gesund

Ich will gelassener werden

SMART

- Spezifisch: Versteht es jemand anderes leicht?
- Messbar: Wo wird ein Häkchen gemacht oder konkret gemessen?
- Attraktiv: Was macht mir daran Spaß?
- Realistisch: Bekomme/habe ich sicher alles, was ich brauche?
- Terminiert: Bis wann genau?