

# 1 Ziele finden

Ihre persönlichen Ziele finden ...

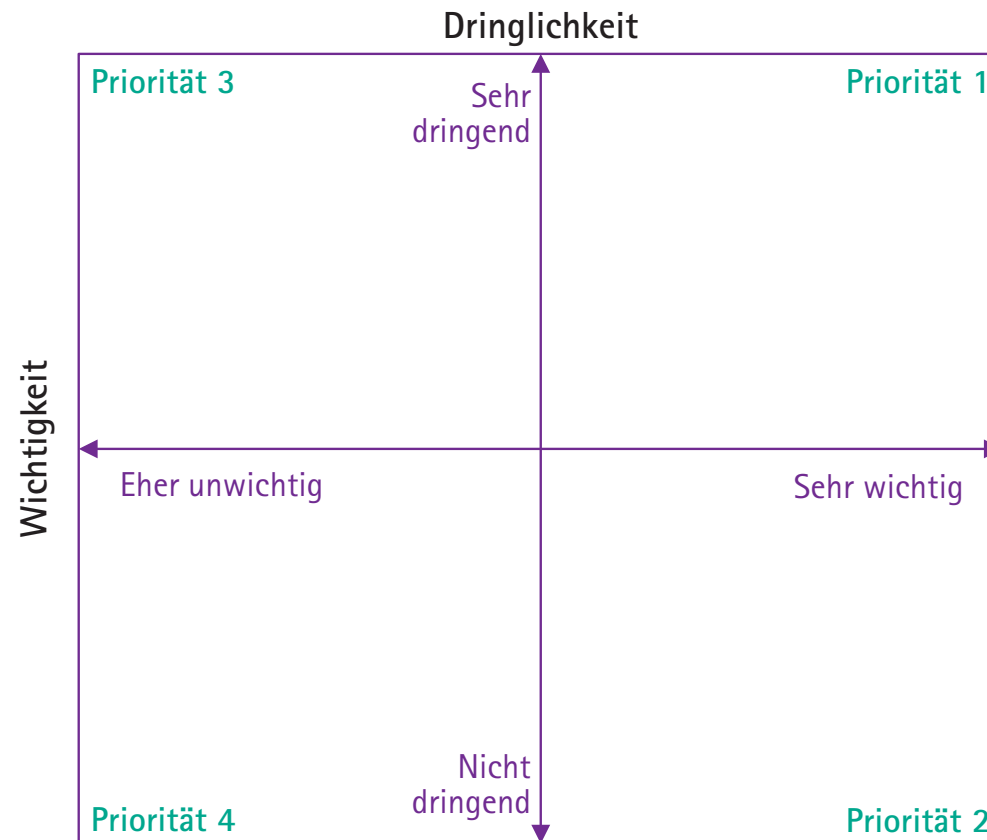
Brainstorming	✗	✓	Warum?
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
...			...

- 1. Fokus**  
Gönnen Sie sich eine Auszeit.
  - 2. Brainstorming**  
Stellen Sie sich einen Timer auf 5 Minuten ein und schreiben Sie so viele Zielvorhaben wie möglich auf. Denken Sie dabei ruhig allgemein und noch nicht an sich selbst.
  - 3. Bezug nehmen**  
Gehen Sie, ohne lange nachzudenken, die entstandene Liste durch und streichen Sie alle Ziele, die für Sie persönlich nicht wirklich relevant, interessant oder doch eher unwichtig sind.
  - 4. Auswahl**  
Gehen Sie die Liste erneut durch und kreisen Sie von den übrig gebliebenen Zielen alle ein, die für Sie besonders interessant sind. Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und denken Sie nicht lange nach.
  - 5. Warum?**  
Notieren Sie sich für jedes eingekreiste Ziel, warum Sie es erreichen wollen. Ziele, die durch Erwartungen anderer Personen begründet sind, bitte streichen. Übrig bleiben nun Ihre „persönlichen Ziele“.
- Ergebnis:** Am Ende stehen nur noch ein paar wenige Ihrer Zielvorhaben.

## 2 Ziele priorisieren

Effizientere Nutzung von Zielen durch Priorisierung

Ordnen Sie alle vom „Tool 1 – Ziele finden“ übrig gebliebenen „persönliche Ziele“ in die untere Matrix ein. Nun haben Sie eine transparente Darstellung Ihrer wichtigsten Ziele.



#wirbleibenGESUNDzuhaus



B. BRAUN | AESCULAP

In Kooperation mit Fit@B.Braun

### 3 Persönliche Ziele formulieren

Erhöhen Sie die Chancen, Ihr Ziel zu erreichen – nutzen Sie SMART!

Ich, \_\_\_\_\_ (Name) möchte ... \_\_\_\_\_

Tragen Sie hier mit wenigen Worten Ihr Zielvorhaben ein. \_\_\_\_\_

**S Specific:** Machen Sie Ihr Ziel so spezifisch wie möglich.

Das werde ich genau erreichen: \_\_\_\_\_ Diese Ressource(n) brauche ich: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mögliche Hindernisse sind: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**M Measurable:** Fortschritte und das Endresultat zu messen, hilft.

So messe ich mein Ziel: \_\_\_\_\_ An diesen Tagen messe ich mein Ziel und schreibe meinen Fortschritt auf:

Mein Ziel ist erreicht, wenn ... \_\_\_\_\_

Montag  
 Dienstag  
 Mittwoch  
 Donnerstag  
 Freitag  
 Samstag  
 Sonntag

**A Achievable:** Ihr Ziel sollte Ihre Fähigkeiten erweitern und ambitioniert sein, aber dennoch erreichbar.

So werde ich mein Ziel erreichen: \_\_\_\_\_ Prüfen Sie Ihr Ziel genau. Sie sollten alle folgenden Aussagen abhaken können:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mein Ziel ist realistisch und erreichbar.  
 Mein Ziel erweitert meine Fähigkeiten.  
 Mein Ziel fordert mich heraus.

**R Relevant:** Stellen Sie sicher, dass Ihr Ziel Ihnen wichtig und für Sie persönlich relevant ist.

Schreiben Sie den genauen Grund auf, warum dieses Ziel für Sie so wichtig ist!

Mein Ziel ist mir besonders wichtig, weil ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Für diesen Grund lohnt sich der damit verbundene Aufwand!

**T Time-bound:** Eine zeitliche Frist erleichtert die Konzentration auf die Zielerreichung.

An diesem Tag beginne ich: \_\_\_\_\_ An diesem Tag habe ich mein Ziel erreicht: \_\_\_\_\_

Tag     Monat     Jahr     Tag     Monat     Jahr

Diese Person weiß von meinem Vorhaben: \_\_\_\_\_

Bei Zielerreichung gönne ich mir: \_\_\_\_\_

Bei Nichterreichen geht mein Anreiz/Geschenk an: \_\_\_\_\_

