

Positive Ziele

Name / Vorname

Datum

Mein Ziel

P = Positiv Das Ziel ist positiv formuliert und ist stimmig mit meinem Gefühl	Ja (weiter) Nein: bitte formuliere das Ziel anders!	Verändertes Ziel:
O = Ökologisch Ist es realistisch, dass Du das Ziel erreichen kannst?	Ja (weiter) Nein: bitte formuliere das Ziel anders!	Verändertes Ziel:
S = Sinnespezifisch Fühlt sich Dein Ziel mit allen Sinnen stimmig an?	Ja (weiter) Nein: bitte formuliere das Ziel anders!	Verändertes Ziel:
I = Individuell Kannst Du Dein Ziel ohne fremde Hilfe ganz alleine erreichen?	Ja (weiter) Nein: bitte formuliere das Ziel anders!	Verändertes Ziel:
T = Testbar und zeitlich messbar Kannst Du festlegen, wann Du Dein Ziel erreichen kannst? Kannst Du dem einen Termin geben?	Ja (weiter) Nein: bitte formuliere das Ziel anders!	Verändertes Ziel:
I = interessant Macht Dein Ziel Spaß und lohnt es sich, sich dafür anzustrengen?	Ja (weiter) Nein: bitte formuliere das Ziel anders!	Verändertes Ziel:
V = Vision Welche Vision hast Du, in der dieses Ziel ein Teil ist? Was möchtest Du damit noch erreichen?	Ja (weiter) Nein: bitte formuliere das Ziel anders!	Verändertes Ziel:

Hänge Dein Ziel an einen Ort, an dem Du es immer sehen kannst und Deine neuronalen Netzwerke immer wieder aktivieren kannst. Hast Du das Ziel erreicht oder hat sich etwas verändert, prüfe Dein Ziel und mach Dich auf zu neuen Zielen und Visionen.