

Praxisübung

Selbstvertrauen

Ziele setzen

SMART steht für

- S** Spezifisch
- M** Messbar
- A** Attraktiv
- R** Realistisch
- T** Terminiert



Die Zielsetzung kann dann zum Beispiel so lauten:

- S** Yoga machen
- M** für eine Stunde
- A** weil ich danach keine Rückenschmerzen mehr habe
- R** zweimal diese Woche
- T** bis Sonntag

Formuliere ein Ziel für deine nächste Woche nach der Smart Methode.

Mein Ziel:

S _____

M _____

A _____

R _____

T _____