

Erfolgreiches Zielen!

1. Ziel setzen

- Was möchte ich erreichen oder verändern?
-
- Mein Ziel ist **positiv** formuliert.
- Mein Ziel ist **selbstbestimmt**.
- Mein Ziel ist **erreichbar**.

2. Zielbewertung: Auf einer Skala von 1 – 10 gebe ich meinem Ziel

Nutzen für mich:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Meine Lust und
Kraft dazu:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Das muss ich verändern, um mehr Nutzen und Lust zu haben:
-
-
-

3. Zielanalyse

- Welchen **Preis** muss ich für mein Ziel zahlen? Was muss ich aufgeben, um es zu erreichen?
-
-
-
- Welchen **Gewinn** erwarte ich durch das Erreichen meines Zieles? Was ist das Gute daran?
-
-
-
- Wenn ich mir vorstelle, dass ich mein Ziel erreicht habe, dann fühle ich mich (großartig, zufrieden, stolz...?)
-
-
-
- Daran merke ich, dass ich mein Ziel erreicht habe:
(Was genau machst du, fühlst du, denkst du dann anders? Was wird sich in deinem Umfeld verändern?)
-
-
-

4. Unterstützer und Helfer

- Folgende Personen können mich bei der Zielerreichung unterstützen:

-
-
-

- Bei Schwierigkeiten oder Problemen werde ich:

-
-
-

5. Zielplanung: Wann möchte ich mein Ziel erreichen? (TIPP: Plane dir ein festes Enddatum ein!)

-

Welche Zwischenschritte nehme ich mir vor?	Das gönne ich mir dann!
1.	
2	
3	
4	
5.	

Meine ersten Schritte:

Anmerkung vom Lerncoach:

- Prüfe, wie zufrieden du mit deinem gewählten Ziel bist! Passe dein Ziel an, wenn du noch nicht zufrieden bist. Starte mit einer **hohen Motivation!** (Punkt 2 - 3)
- Arbeite **regelmäßig** an deinem Ziel – so bekommst du schneller Routine und deine Motivation bleibt hoch 😊
- Nutze bei Schwierigkeiten deine **Helfer und Unterstützer** (Punkt 4)!
- TIPP: Bespreche die Zielübung mit deinen Eltern, Freunden oder einem Lehrer – oder mit mir 😊
- Mache Dir eine Ziele-Mindmap oder eine + / - Liste.

Viel Freude beim TUN!