

Ziele smart & motivierend formulieren

Weil es dir hilft, deine Ziele zu erreichen

- **Positiv.** Verneinungen erkennt dein Unterbewusstsein nicht. Flink & service-orientiert wie es ist, bringt es dir plötzlich jede Menge "Keine xyz mehr". Es hört ja, dass du mehr davon magst.
- **Gegenwart.** Formuliere dein Ziel in der Gegenwart. Quasi so, als ob du es schon erreicht hast.
- **Messbar.** Es ist ja wunderbar, immer glücklich sein zu wollen. Doch das ist viel zu unkonkret & kann nicht gemessen werden. Ohne Messbarkeit weisst du jedoch nie, ob du dein Ziel erreicht hast.
- **Klar & einfach.** Vermeide ewig lange Schlangensätze. Bringe in klaren Worten auf den Punkt, was du haben möchtest.
- **Terminiert.** Setze immer einen Termin dazu, eine Deadline. Bis wann genau möchtest du dieses Ziel erreicht haben?
- **Motivierend.** Zaubert dir dein Ziel ein Lächeln ins Gesicht, lässt es deine Augen strahlen & dein Herz hüpfen? Jaaa, genau so soll es sein. Falls nicht, überprüfe, ob es wirklich dein Ziel ist.

Mein Ziel: