

SMART-Ziel-Template

Nutze dieses Template, um dein persönliches Ziel nach der SMART-Methode zu definieren. Beantworte die Fragen in den Feldern, um dein Ziel klar und strukturiert festzuhalten.

1. Spezifisch (Was genau möchtest du erreichen?)

Beispiel: Ich möchte in 3 Monaten 5 Kilometer ohne Pause joggen können.

Antwort:

2. Messbar (Wie misst du den Erfolg?)

Beispiel: Ich werde dreimal pro Woche trainieren und meine Distanz jede Woche um 500 Meter steigern.

Antwort:

3. Attraktiv (Warum ist dieses Ziel für dich wichtig?)

Beispiel: Das Ziel ist mir wichtig, weil ich fitter werden und mich für einen 5-km-Lauf anmelden möchte.

Antwort:

4. Realistisch (Ist das Ziel machbar? Welche Ressourcen oder Schritte brauchst du?)

Beispiel: Ich habe 3-mal pro Woche abends Zeit zum Laufen und beginne mit 2 Kilometern.

Antwort:

5. Terminiert (Bis wann möchtest du das Ziel erreichen? Gibt es Zwischenziele?)

Beispiel: Ich möchte mein Ziel bis zum 30. April erreichen.

Antwort:

6. Zielsetzung komplett

Formuliere hier dein vollständiges SMART-Ziel in einem Satz, basierend auf den vorherigen Antworten.

Beispiel: Ich möchte bis zum 30. April 5 Kilometer durchgehend joggen können. Dafür werde ich dreimal pro Woche 30 Minuten trainieren und jede Woche die Distanz um 500 Meter steigern. Das Ziel ist für mich wichtig, um fitter zu werden und Stress abzubauen.

Antwort: