



SMART-Check

Ziel	<i>Was nimmst du dir vor?</i>
Spezifisch?	<i>Beschreibe dein Ziel so konkret wie möglich.</i>
Messbar?	<i>Woran merkst du, dass du dein Ziel erreichst?</i>
Attraktiv?	<i>Ist das Ergebnis deines Ziels für dich anziehend?</i>
Realistisch?	<i>Kannst du dein Ziel selbst erreichen?</i>
Terminiert?	<i>Bis wann willst du dein Ziel umsetzen?</i>