



ZIELSETZUNGS-GUIDE (1/2)

Klarheit über kurz-, mittel- und langfristige Ziele gewinnen.

1. Aktuelle Situation:

- Wo stehe ich jetzt?
- Beschreiben Sie Ihre aktuelle berufliche und/oder persönliche Situation. Was läuft gut, und was könnte besser sein?

2. Zieldefinition:

- Was möchte ich konkret erreichen?
- Formulieren Sie Ihr Ziel so präzise wie möglich. Was genau wollen Sie erreichen? Warum ist dieses Ziel wichtig für Sie?

3. Zeitrahmen und Meilensteine:

- Wann möchte ich dieses Ziel erreichen?
- Setzen Sie einen realistischen Zeitrahmen. Definieren Sie auch Zwischenschritte oder Meilensteine, die Sie auf dem Weg zum Ziel überprüfen können.

4. Schritte zur Umsetzung:

- Welche konkreten Schritte werde ich unternehmen?
 - Listen Sie alle notwendigen Schritte auf, die zur Erreichung des Ziels erforderlich sind. Denken Sie dabei an kleine, umsetzbare Aktionen.
-



ZIELSETZUNGS-GUIDE (2/2)

Klarheit über kurz-, mittel- und langfristige Ziele gewinnen.

5. Hindernisse und Lösungen:

- Was könnte mich davon abhalten, mein Ziel zu erreichen?
- Überlegen Sie, welche Herausforderungen oder Hindernisse auftreten könnten, und notieren Sie mögliche Lösungen oder Alternativpläne.

6. Ressourcen und Unterstützung:

- Notieren Sie alle Ressourcen (z. B. Zeit, Wissen, Kontakte), die Ihnen zur Verfügung stehen, sowie Personen, die Sie auf Ihrem Weg unterstützen können.

7. Reflexion und Motivation:

- Warum ist dieses Ziel für mich wichtig? Was motiviert mich?
- Schreiben Sie auf, warum dieses Ziel für Sie persönlich bedeutend ist. Was gibt Ihnen die Motivation, dranzubleiben?

Bonus: Verwenden Sie die SMART-Methode zur Überprüfung der Zielsetzung:

- S = Spezifisch: Ist das Ziel klar und konkret formuliert?
- M = Messbar: Kann der Fortschritt gemessen werden?
- A = Attraktiv: Ist das Ziel persönlich bedeutend und motivierend?
- R = Realistisch: Ist das Ziel erreichbar?
- T = Terminiert: Gibt es einen klaren Zeitrahmen?