

Zieldefinition:

- ▶ **S**pezifisch
- ▶ **M**essbar
- ▶ **A**kzeptiert (alternativ: z.B. aktionsorientiert)
- ▶ **R**ealistisch
- ▶ **T**erminiert



Was ist Ihr Ziel?

- ▶ **S** Was müsste sich geändert haben, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?
 - ▶ **M** Woran können Sie das messen?
 - ▶ **A** Wird Ihr Umfeld mit Ihnen gemeinsam an einem Strang ziehen?
 - ▶ **R** Ist das Ziel motivierend und realistisch?
 - ▶ **T** Bis wann wollen Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- Emotionalisieren Sie Ihr Ziel durch VAK

