

Ziele

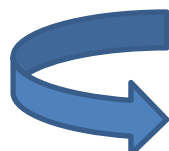
- wirken handlungsleitend, strukturierend, sinnstiftend, motivierend
- setzen sich aus persönlichen Motiven & äußeren Faktoren, z.B. Studienvorgaben und -ordnungen zusammen
- sollten erfahrungsbasiert sein und ausformuliert werden
- werden oft zu unkonkret und weit gefasst
- Zielfortschritt und Zielerreichung fördern das Wohlbefinden

1 Ziele formulieren mit SMART

spezifisch:	eindeutig formuliert, schriftlich fixiert, quantitativ festgelegt
attraktiv:	herausfordernd, anspruchsvoll, für Sie relevant
realistisch:	erreichbar mit den vorhandenen Ressourcen
terminierbar:	konkreter Zeitpunkt der Erreichung & Teilschritte festgelegt

2 Ziel nicht erreicht? Fehleranalyse:

- zu hoch gesteckt?
 - zu tief gesteckt?
 - keine Verbindlichkeit eingegangen?
 - Indifferenz gegenüber Zielerreichung?
 - unfreiwillig?



Reformulierung!