

Wohlgeformte Ziele

Schreibe den Titel Deines Ziels (z.B. 4 KG abnehmen) oben auf ein Blatt. Notiere darunter die Fragen zu den Kriterien für wohlgeformte Ziele und beantworte diese:

Dein Ziel:

.....
.....

Ist das Ziel positiv formuliert?

.....
.....
.....
.....

Ist das Ziel hinter dem Ziel erkannt?

.....
.....
.....
.....

Ist das Ziel attraktiv?

.....
.....
.....
.....

Ist das Ziel realistisch und aus eigener Kraft erreichbar?

.....

.....

.....

.....

Ist das Ziel zeitlich definiert/gegliedert?

.....

.....

.....

.....

Ist das Ziel messbar und konkret?

.....

.....

.....

.....

Ist das Ziel verträglich für meine Umwelt?

.....

.....

.....

.....

