

dermot!vator

SEI GUT DRAUF

WENN DU DEINE ZIELE ERREICHEN WILLST,
MÜSSEN SIE "SMART" SEIN.

SMART - ZIELE



dermotivator.at

„Spezifisch“

Beschreibe dein Ziel sehr genau. Du musst das Endergebnis sehen, hören, spüren, riechen und/oder schmecken können.

Das Erreichen des Zieles muss in irgendeiner Form messbar sein. Z. B.: In 2 Monaten 5 kg abnehmen, ab morgen täglich 2 km laufen, etc.

„Messbar“

„Attraktiv“

Das Erreichen des Zieles muss attraktiv sein, um maximal zu motivieren. Es muss dich zum Ziel hinziehen.

Dein Ziel muss erreichbar sein. Ein Ziel, das nicht erreicht werden kann frustriert und ist schon im Vorfeld zum Scheitern verurteilt.

„Realistisch“

„Terminiert“

Der Zeitpunkt für das Erreichen des Zieles muss exakt festgelegt sein. Das erzeugt sanften Druck und verhindert Aufschieberitis.