

HEALTHY HABITS: Smarte Gewohnheiten & Routinen

Wenn es darum geht, sich gute Gewohnheiten anzugewöhnen, neigen die meisten von uns dazu, ihre Absichten zu vage zu formulieren und ihre Ziele aus dem Blick zu verlieren. Damit das nicht passiert, dürfen wir unsere Ziele genau und präzise formulieren – mithilfe der SMART-Methode. Die folgenden Fragen können dir dabei helfen, deine neuen Gewohnheiten in Form von Zielen so zu formulieren, dass du sie mit Leichtigkeit und Spaß erreichst!

AUFGABE: Formuliere smarte Ziele für deine neuen Gewohnheiten, indem du dich an den Impulsfragen orientierst.



SPEZIFISCH

- Was möchte ich erreichen?
- Wer ist beteiligt

.....

.....

.....

MESSBAR

- Woran merke ich, dass das Ziel
- Mit welchen Parametern lässt sich das Ziel messen?

.....

.....

.....

AKZEPTIERT

- Warum will ich das wirklich?
- Was ist meine Vision?

.....

.....

.....

REALISTISCH

- Was kann ich wirklich realisieren?
- Was liegt in meinen Möglichkeiten?

.....

.....

.....

TERMINIERT

- Zu welchen Zeitpunkten setze ich meine neue Gewohnheit um?
- Wann reflektiere ich mein Ziel?

.....

.....

.....