

Mein Ziel für 2022 (Beispiel)

Mein Ziel lautet:

Ich möchte mir im Jahr 2022 mehr Zeit für mich nehmen.

Spezifisch: Was genau will ich dafür tun?

Ich will einen Zeitraum für mich schaffen, in dem ich ungestört Zeit nur für mich habe.

Messbar: Wie viel/wie oft/ wie lange?

Mindestens 1x pro Woche für mindestens 1 Stunde

Atraktiv: Wie wichtig ist mir mein formuliertes Ziel?

befindet sich das Kreuz außerhalb des Umrahmten Feldes, sollte das Ziel nochmal überdacht werden.

Nicht wichtig

Eher unwichtig

Keine Meinung

Eher wichtig

Sehr wichtig

Realistisch: Wer oder was kann mir bei meiner Zielerreichung helfen?

Meine Familie kann mir helfen, indem sie sich zur selben Zeit mit etwas anderem

beschäftigen. Außerdem hilft mir ein Ortswechsel für meine Zeit für mich.

Terminiert: Wann beginne ich mit der Umsetzung und wann überprüfe ich mein Handlungsziel?

Start: 01.01.2022

Überprüfung: 14.01.2022