

# Ziele setzen und erreichen

Ideen und Tipps aus dem ZNS-Online-Treff für Betroffene

## Tipps zur Zielsetzung



**Formuliere Deine Ziele  
SMART**



<b>S</b>	<b>M</b>	<b>A</b>	<b>R</b>	<b>T</b>
<b>spezifisch</b> Formuliere Dein Ziel so klar wie möglich.	<b>messbar</b> Prüfe: Woran kannst Du Deinen Erfolg messen?	<b>attraktiv</b> Prüfe: Ist Dir das Ziel wirklich wichtig?	<b>realistisch</b> Ist das Ziel für Dich machbar?	<b>terminiert</b> Lege fest: Bis wann willst Du das Ziel erreichen?



**Beispiel:** In den nächsten zwei Wochen  
schaffe ich es, 3x 20 Minuten Sport zu  
machen.

## Tipps zur Zielerreichung

Setze kleinschrittige Ziele.	Feier Deine Ziele!	Sei mutig und gehe auch mal 1 Schritt zurück.
Schaffe Erinnerungs- gegenstände.	Erzähle anderen von Deinen Zielen!	Baue Zwischenziele ein.
Nimm Stress raus!	Entwickle eigene Ideen, denke kreativ.	Vergleiche nicht mit früher.
Sortiere: Welches Ziel ist attraktiv für Dich?	Suche Dir Unterstützung.	Der Weg ist das Ziel.