

**M05c Arbeitsblatt „Wie sich ersehnte Wünsche in gangbare Ziele verwandeln lassen: Ziele sollen »SMART« formuliert sein“ – SMART-Ziele formulieren**

Das heißt:

**S - Schriftlich**

Ziele sollen verbindlich und genau festgehalten werden, damit sich nicht dauernd ändern.

**M - Messbar**

Bei Zielen soll klar sein, woran man überprüfen kann, ob sie erreicht wurden.

**A - Attraktiv**

Ziele sollen so motivierend gewählt sein, dass man sie erreichen will.

**R - Realistisch**

Ziele sollen so selbstkritisch gewählt sein, dass man sie erreichen kann.

**T - Terminiert**

Ziele brauchen eine Zeitangabe, bis wann sie erreicht sein sollen.

Bitte übersetze folgende beiden Wünsche in SMART-E Ziele:

1) Ich möchte meine Fitness verbessern

**S** -

**M** -

**A** -

**R** -

**T** -

2) Ich möchte möglichst viel verdienen

**S** -

**M** -

**A** -

**R** -

**T** -