



Meine Ziele

- Ziele und Teilziele (Zwischenziele) aufschreiben
- Gut sichtbar aufhängen oder hinlegen
- Zielannäherung laufend feststellen (möglichst täglich)
- Mit zunehmender Erfahrung Ziele anpassen, ergänzen

Name: _____

Datum: _____

Nr.	Teilziel zu Nr.	Ziel / Teilziel (Zwischenziel) (mit zählbarem Resultat)	Bis wann zu erreichen?	Wie ist das Ziel zu erreichen?	Wie wird überprüft?
<i>Beispiel</i>		<i>Ich werde 10 kg abnehmen !</i>	<i>bis 1. Oktober dieses Jahres</i>	<i>Diät, Essen protokollieren</i>	<i>wöchentlich wiegen beim Trainer</i>