



Zielearbeit

1. Formulieren Sie das Ziel positiv und aktiv.

.....
.....
.....
.....

2. Formulieren Sie das Ziel so realistisch, konkret und überprüfbar wie möglich.

.....
.....
.....
.....

3. Wie könnte ein erster kleiner Schritt (Teilziel) in Richtung Zielerreichung aussehen?

.....
.....
.....
.....

4. Wie könnten folgende Teilziele lauten?

.....
.....
.....
.....

5. Woran werden Sie merken, dass Sie Ihr (Teil-)Ziel erreicht haben?

.....
.....
.....
.....

6. Was wird sich in Ihrem Leben verändern, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?

.....
.....
.....
.....

7. Wie wird Ihr Umfeld reagieren, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?

.....
.....
.....
.....

Anleitung



Institut für komplementäre
und integrative Medizin
www.iki.usz.ch



MBM-Anleitungen vom Institut für komplementäre und integrative Medizin, Universitätsspital Zürich
sind lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen
4.0 International Lizenz.



PSY_Zielarbeit_20200702.pdf