



Zielformulierung mit AROMA

Häufig fällt es uns schwer, Ziele langfristig umzusetzen, die wir uns vornehmen. Hilfreich für eine Veränderung im Alltag, also z.B. häufiger Sport zu treiben, ist eine realistische und klare Zielformulierung.

Im Folgenden findest du eine Anleitung, um dein persönliches Ziel treffend zu formulieren und so auch in Taten umzuwandeln.

AROMA

A

Formuliere dein Ziel **aktiv**.

«Ich werde...»

R

Formuliere dein Ziel **realistisch**.

«Ich werde 3 Mal pro Woche...»

O

Formuliere dein Ziel **optimistisch**.

«Ich werde ~~nichts~~-Süßes mehr essen.»

M

Formuliere dein Ziel **messbar**.

«Ich esse täglich 3 Stücke Obst.»

A

Formuliere dein Ziel **annehmbar**.

«Ich höre ~~täglich~~ ~~laut~~ Heavy Metal.»

Deine Zielformulierung mit AROMA:

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

Nun kannst du noch zwei Fragen für dich auf einer Skala von 1 bis 10 beantworten:

1. Wie zuversichtlich bist du, dass du das Ziel langfristig umsetzen wirst?
2. Wie wichtig ist es dir, das Ziel langfristig umzusetzen?

Wenn **keine der Zahlen unter 7** liegt und in der **Summe mindestens 15** ergeben, kannst du ganz zuversichtlich sein, dass du dein Ziel erreichst. Andernfalls solltest du nochmal an der Zielformulierung schrauben und schauen, ob sie tatsächlich realistisch ist.