

Gut geplant ist halb gewonnen.

Wie plane ich meine Ziele, damit Sie leichter greifbar und erreichbar werden?

1. **Formulieren Sie den gewünschten Inhalt:** Was will ich erreichen?
Bsp. Gewicht reduzieren.
2. **Formulieren Sie das gewünschte Ausmaß:** Wie viel will ich erreichen?
Bsp. Gewicht reduzieren um 4 kg.
3. **Legen Sie den Zeitraum fest, in dem Sie Ihr Ziel erreichen möchten:** In welcher Zeit?
Bsp.: Gewicht reduzieren um 4 Kg in 2 Monaten.
(Achtung: Achten Sie darauf, dass der Zeitraum wirklich realistisch ist, damit Sie motiviert am Ball bleiben können.)
4. **Formulieren Sie ihre Maßnahmen, die Sie zur Zielerreichung angehen wollen:**

Maßnahme 1:

Inhalt: Bsp. regelmäßige Mahlzeiten

Ausmaß: Bsp. 3 feste Mahlzeiten pro Tag, keine Zwischensnacks mehr

Zeit: Bsp. 3 feste Mahlzeiten pro Tag ab „Startdatum“. Ausnahmetage sind Feiertage und Geburtstage.

Maßnahme 2:

Inhalt: Bsp. regelmäßig Sport treiben

Ausmaß: Bsp. Sport treiben 3x pro Woche (Mo/Mi/Fr) für 20 Min.

Zeit: Bsp. Sport treiben 3x pro Woche für 20 Min. ab „Startdatum“

Werden Sie konkret, in dem Sie direkt planen:

	Inhalt	Ausmaß	Zeit
Ziel/Vorsatz			
Maßnahme 1			
Maßnahme 2			
Maßnahme 3			
Maßnahme 4			
Maßnahme 5			