



Training

Definiere Deine Ziele klar und deutlich

Nimm Dir 10 Minuten Zeit und schreibe Dir Dein wichtigstes Ziel in einem Satz auf. Nutze dabei die SMART-Kriterien. Schreibe in der Gegenwartsform (Präsens) und schreibe auch auf, wie Du Dich bei der Zielerreichung fühlst.

Beispiel: „Am 1.5. wiege ich unter 89 kg, und ich fühle mich verdammt gut dabei.“

SMART-Kriterien:

S	spezifisch	Um was geht es genau?
M	messbar	Wie viel?
A	angemessen	Kannst Du das Ziel selbst erreichen?
R	relevant	Ist das Ziel für Dich wirklich wichtig?
T	terminiert	Bis wann schaffst Du es?

✔ **Mein Ziel in einem Satz:**



Viel Spaß beim Training.

Dein Büro-Produktivitäts-Guide Dipl.-Ing Andreas Frank, MBA

**Steigere Deine persönliche Produktivität
und meistere Deinen Alltag.**

Viel wertvolles Wissen dazu findest Du unter
www.frank-academy.de/downloads