



ZIELE DEFINIEREN (1)

1. Definieren Sie jeweils mindestens drei konkrete berufliche oder private Ziele, die Sie in den nächsten 12 Monaten anstreben:

Ziele:	1	2	3	4
a)				
b)				
c)				

2. Mindestens drei berufliche oder private Ziele, die Sie in den nächsten drei Jahren erreichen möchten:

Ziele:	1	2	3	4
a)				
b)				
c)				

3. Mindestens drei private/berufliche (Lebens-)Ziele, die Sie in den nächsten fünf bis zehn Jahren erreichen möchten:

Ziele:	1	2	3	4
a)				
b)				
c)				



ZIELE DEFINIEREN (2)

1. Beurteilen Sie Ihre Ziele nach ihrer Attraktivität:

Wenn Sie sich vorstellen, dass Sie dieses Ziel erreicht haben (woran werden Sie das übrigens merken?) - wie lohnenswert ist für Sie das Erreichen dieses Zieles?

- 0 nicht attraktiv
- 1 kaum attraktiv
- 2 eher nicht so attraktiv
- 3 eher attraktiv
- 4 attraktiv
- 5 sehr attraktiv

Tragen Sie die Punktwerte in Spalte 1 ein.

2. Schätzen Sie den persönlichen Aufwand (Einsatz von Zeit, Ressourcen, Energie, Geduld, ...) für jedes Ziel ein:

- 0 sehr viel Aufwand
- 1 hoher Aufwand
- 2 relativ hoher Aufwand
- 3 relativ geringer Aufwand
- 4 geringer Aufwand
- 5 sehr wenig Aufwand

Tragen Sie die Punktwerte in Spalte 2 ein.

3. Schätzen Sie die Durchführbarkeit Ihrer Zielvorhaben und somit die Chance ihrer Erreichbarkeit ein:

- 0 kaum erreichbar
- 1 schwer erreichbar
- 2 durchschnittlich erreichbar
- 3 eher leicht erreichbar
- 4 leicht erreichbar
- 5 spielerisch leicht erreichbar

Tragen Sie die Punktwerte in Spalte 3 ein.

4. Welches Ziel hat den höchsten Punktwert?

Ermitteln Sie die jeweiligen Quersummen von Spalte 1 - 3 = Spalte 4

Welche Erkenntnisse haben Sie gewonnen und welche konkreten Maßnahmen leiten Sie daraus ab?