



Impuls 1 – Die SMART-Formel für Ihre Ziele

Machen Sie sich Jahresziele und nutzen Sie dabei den Kompass-Plan und die SMART-Formel. Planen Sie Ihr neues Jahr mit all dem, was für Sie wichtig ist. So haben Sie einen Kompass der Sie auf Spur hält und an dem Sie sich immer wieder orientieren können. Nicht vergessen: sichtbar machen!

Mein Kompassplan für das Jahr: _____

1. Mein Thema/Ziel für dieses Jahr:

2. Meine Tools/Werkzeuge die mich dabei unterstützen:

3. Meine Lernziele:

4. Mein Big Bang – was will ich unbedingt schaffen:

5. Mein Jahresmotto:

6. Mein Wort des Jahres (auf was will ich mich fokussieren):

7. Meine Begleiter/mein Team:

8. Was ich unbedingt lesen will:

9. Diese Weiterbildung gönne ich mir:

10. Was mir sonst noch wichtig ist für dieses Jahr:



Das wichtigste Ziel (den BIG BANG) in der SMART-Formel formuliert:

S = Spezifisch (konkret, selbst beeinflussbar, gestaltbar, positiv formuliert)

M= Messbar (Woran merke ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?)

A= Attraktiv (Setzt es bei mir Energie frei? Macht es mir Freude? Welche Auswirkungen hat es?)

R= Realistisch (Kann ich das im Alltag auch durchführen?)

T= Terminiert (In welcher Zeit will ich welche Fortschritte sehen? Kann ich mir treu bleiben?)
