

Arbeitsblatt zur Zielsetzung

Ein Ansatz zum Setzen und Erreichen von Zielen in 8 Schritten

Das Setzen von Zielen kann dir helfen, dich auf das zu konzentrieren, was du erreichen möchtest. Zudem ist es eine Möglichkeit, wichtige Veränderungen an deinen täglichen Gewohnheiten und Routinen vorzunehmen, damit du dich besser fühlst. Eine Möglichkeit, klare Ziele zu formulieren, ist die Verwendung des SMART-Ansatzes. Dieser hilft sicherzustellen, dass deine Ziele spezifisch, messbar, erreichbar, realistisch und nachverfolgbar (Specific, Measurable, Attainable, Realistic, Trackable) sind.

Spezifisch

Wissen, was du erreichen möchtest, herausfinden, wie du es erreichen kannst, und einen Zeitrahmen für das Erreichen des Ziels festlegen.

Messbar

Achte darauf, dass du erkennen kannst, ob du deine Ziele erreichst. Wenn eines deiner Ziele beispielsweise darin besteht, täglich 10 Minuten zu Fuß zu gehen, solltest du eine Uhr tragen, damit du deine Zeit messen kannst.

Attraktiv

Achte darauf, dass deine Ziele vernünftig sind. Fange langsam an und arbeite dich zu größeren Zielen vor.

Realistisch

Behalte deine Fähigkeiten und Grenzen im Auge, wenn du darüber nachdenkst, was du erreichen möchtest.

Terminiert

Suche nach Möglichkeiten, deine Fortschritte zu dokumentieren, z. B. mit einem Trainingstagebuch.

Sehe dir das Beispiel auf der folgenden Seite an und fülle dann dein eigenes Arbeitsblatt zur Zielsetzung für ein Ziel aus, das du erreichen möchtest. Zeige dein ausgefülltes Arbeitsblatt deinem medizinischen Betreuer und bespreche, ob deine Ziele geeignet für dich sind.

Arbeitsblatt zur Zielsetzung

Beispiele

Schritt 1	Schritt 2	Schritt 3	Schritt 4
Nenne dein Ziel „Mein Ziel“ Täglich 15 Minuten Entspannung üben	Hole dir Informationen ein Was weiß ich über dieses Ziel? • Ich weiß, dass Entspannung gut ist • Sie lässt sich leicht in einen Tag einbauen Wo kann ich weitere Informationen erhalten? • Ich kann Entspannungs-CDs und -DVDs ausleihen oder kaufen • Ich kann mir in der Bibliothek oder im Buchhandel Bücher über Entspannung besorgen	Brainstorming-Ideen Dinge, die ich tun kann, um mein Ziel zu erreichen • Eine Kerze und sanfte Stimmungsmusik für die Meditation kaufen • Einen Meditationskurs besuchen, anstatt zu versuchen, mich selbst zu entspannen • Früher aufstehen als alle anderen, damit ich Zeit habe, mich zu entspannen, bevor ich meinen Tag beginne	Überprüfe deine Ideen Sind die Brainstorming-Ideen aus Schritt 3 unterhaltsam und realistisch? Probiere die Idee aus, die am meisten Spaß macht und realistisch ist. • Kerzen und Musik kaufen (sehr angenehm, sehr realistisch) • Einen Meditationskurs besuchen (angenehm, nicht realistisch) • Stehe früher auf als alle anderen (nicht angenehm, nicht realistisch)
Schritt 5 Konkrete Pläne machen „Mein Plan“ Ich werde 2 Wochen lang jeden Abend vor dem Schlafengehen 15 Minuten lang meditieren. Ich werde mich mit Blumen belohnen. Hindernisse bei der Durchführung meines Plans: • Ich habe vielleicht keine Lust, es zu tun • Ich könnte unterbrochen werden Meine Optionen: Meinen Plan umsetzen • Ich muss neue Ideen sammeln (Gehe zu 3) • Zerlege das Problem in kleinere Probleme. (Weiter zu Schritt 1)	Schritt 6 Setze dein Ziel um Am Montag habe ich begonnen, mich vor dem Schlafengehen 15 Minuten lang zu entspannen. Wie kann ich mich selbst ermutigen? • Ich kann einen Zettel an den Kühlschrank hängen, um mich daran zu erinnern, nach dem Abendessen zu meditieren. • Ich kann jemanden bitten, mit mir Entspannungsübungen zu machen • Ich kann in einem Tagebuch aufschreiben, wie ich mich jeden Abend fühle, wenn ich fertig bin	Schritt 7 Bewerte, wie es gelaufen ist Was ist passiert, als ich meinen Plan ausgeführt habe? Tag 1: Kurz bevor ich meine Entspannung machen wollte, klingelte das Telefon und ich sprach eine Stunde lang mit meinem Freund. Nach dem Telefonat war ich zu müde, um meine Entspannungsübung zu machen. Tag 2: Um 11 Uhr habe ich 5 Minuten lang entspannt. Um 22 Uhr, bevor ich ins Bett ging, habe ich noch einmal Entspannungsübungen gemacht.	Schritt 8 Sich selbst belohnen Wie habe ich mich selbst belohnt? Ich habe mir zur Belohnung ein paar Blumen gekauft.

Arbeitsblatt zur Zielsetzung

Beispiele

Schritt 1	Schritt 2	Schritt 3	Schritt 4
Nenne dein Ziel „Mein Ziel“ 	Hole dir Informationen ein Was weiß ich über dieses Ziel? Wo kann ich weitere Informationen erhalten? 	Brainstorming-Ideen Dinge, die ich tun kann, um mein Ziel zu erreichen 	Überprüfe deine Ideen Sind die Brainstorming-Ideen aus Schritt 3 unterhaltsam und realistisch? Probiere die Idee aus, die am meisten Spaß macht und realistisch ist.
Schritt 5 Konkrete Pläne machen „Mein Plan“ Hindernisse bei der Durchführung meines Plans: Meine Optionen: 	Schritt 6 Setze dein Ziel um Wie kann ich mich selbst ermutigen? 	Schritt 7 Bewerte, wie es gelaufen ist Was ist passiert, als ich meinen Plan ausgeführt habe? 	Schritt 8 Sich selbst belohnen Wie habe ich mich selbst belohnt?