

Ziele

Die eigene Motivation wird oft aktiviert, wenn Sie sich bewusst machen welche(s) Ziel(e) Sie verfolgen wollen. Es kann hilfreich sein, sich mal mit den unterschiedlichen Zielen im Leben auseinanderzusetzen. (Vielleicht fällt Ihnen spontan wenig ein. Lassen Sie sich Zeit und schlafen Sie noch mal eine Nacht drüber.)

Achtung: Die Ziele sind natürlich nicht in Stein gemeißelt. Sie können von Ihnen wieder verändert und angepasst werden.

Kurzfristige Ziele (1 bis 3 Monate)

Mittelfristige Ziele (1 bis 3 Jahre)

Langfristige Ziele (5 bis 10 Jahre)

Lebensziele (nicht auf Jahre beschränkt, hier kann es hilfreich sein, sich bewusst zu machen wann die letzte Möglichkeit ist das Ziel im Leben umzusetzen, mit 45 Jahren, 67 Jahren oder ist das Ziel bis ins hohe Alter umsetzbar?)
