

### Ziele formulieren

Die eigene Motivation wird oft aktiviert, wenn Sie sich bewusst machen welche(s) Ziel(e) Sie verfolgen wollen. Es kann hilfreich sein, sich mit den unterschiedlichen Zielen im Leben auseinanderzusetzen.

Schreiben Sie nun Ihre Ziele auf. Vielleicht fällt Ihnen spontan wenig ein. Lassen Sie sich genügend Zeit, um darüber nachzudenken. Gerne können Sie Ihr Ergebnis mit in die Sprechstunde bringen.

**Wichtig:** Nehmen Sie sich Zeit, die Ziele genau anzuschauen. Steigert das Ihre Motivation? Versuchen Sie es ggf. nach einiger Zeit erneut.

#### 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, mit 67 Jahren oder ist das Ziel bis ins hohe Alter umsetzbar?