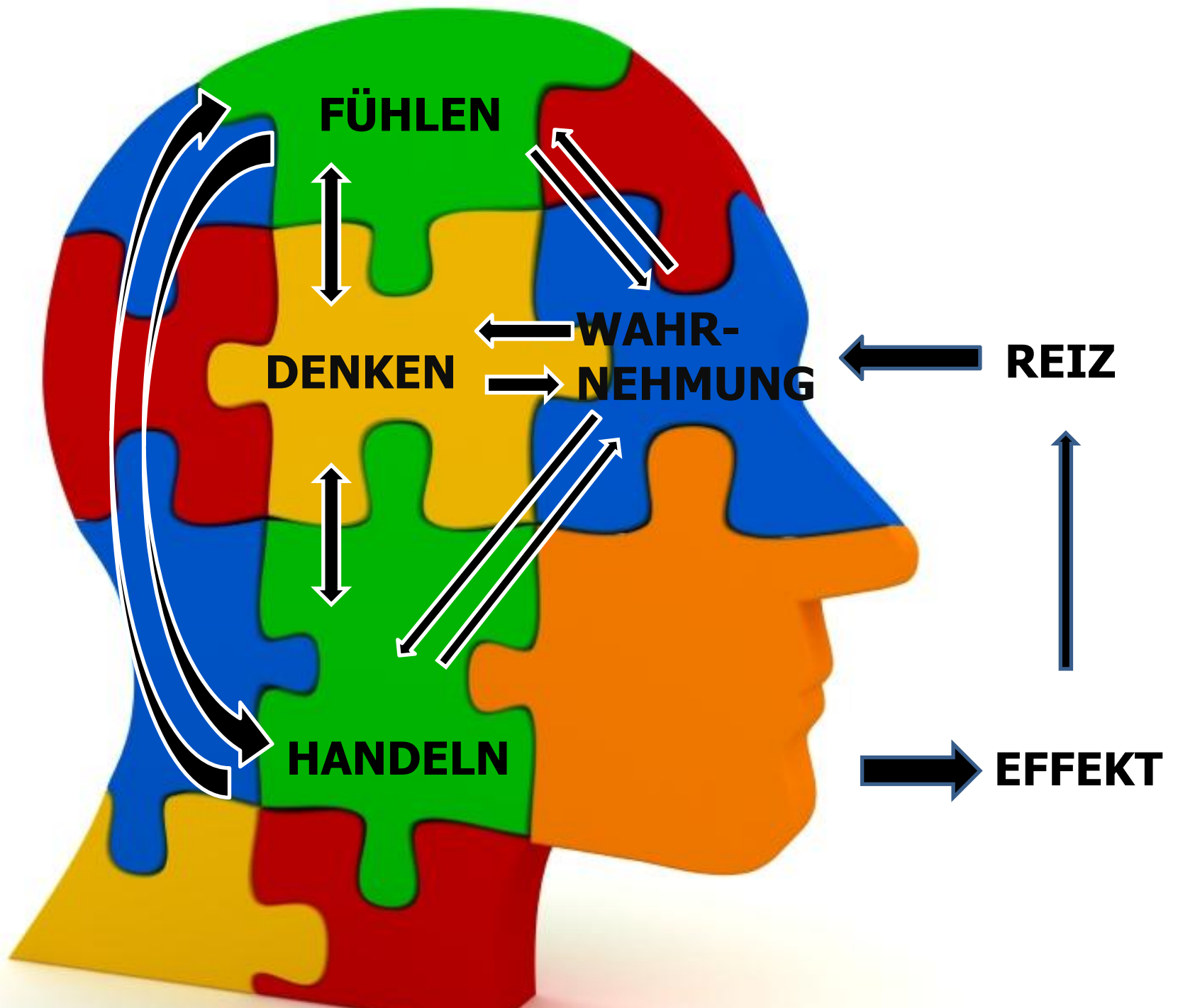
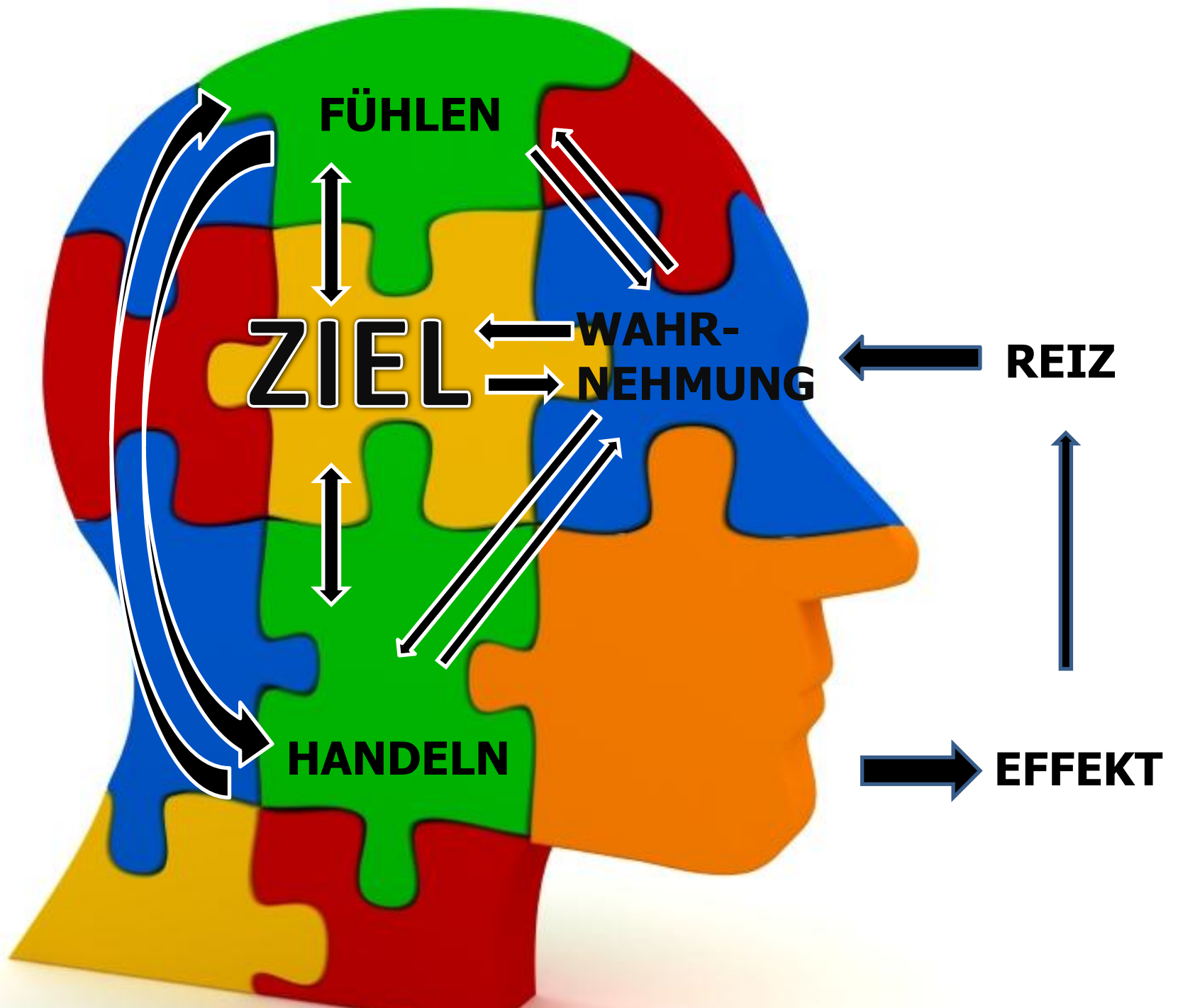




**Gewonnen wird im Kopf**





ZIEL = positiv formulierter zukünftiger Zustand



# S.M.A.R.T. Kriterien zur Zielformulierung



**S**pezifisch

**M**essbar

**A**ktiv beeinflussbar

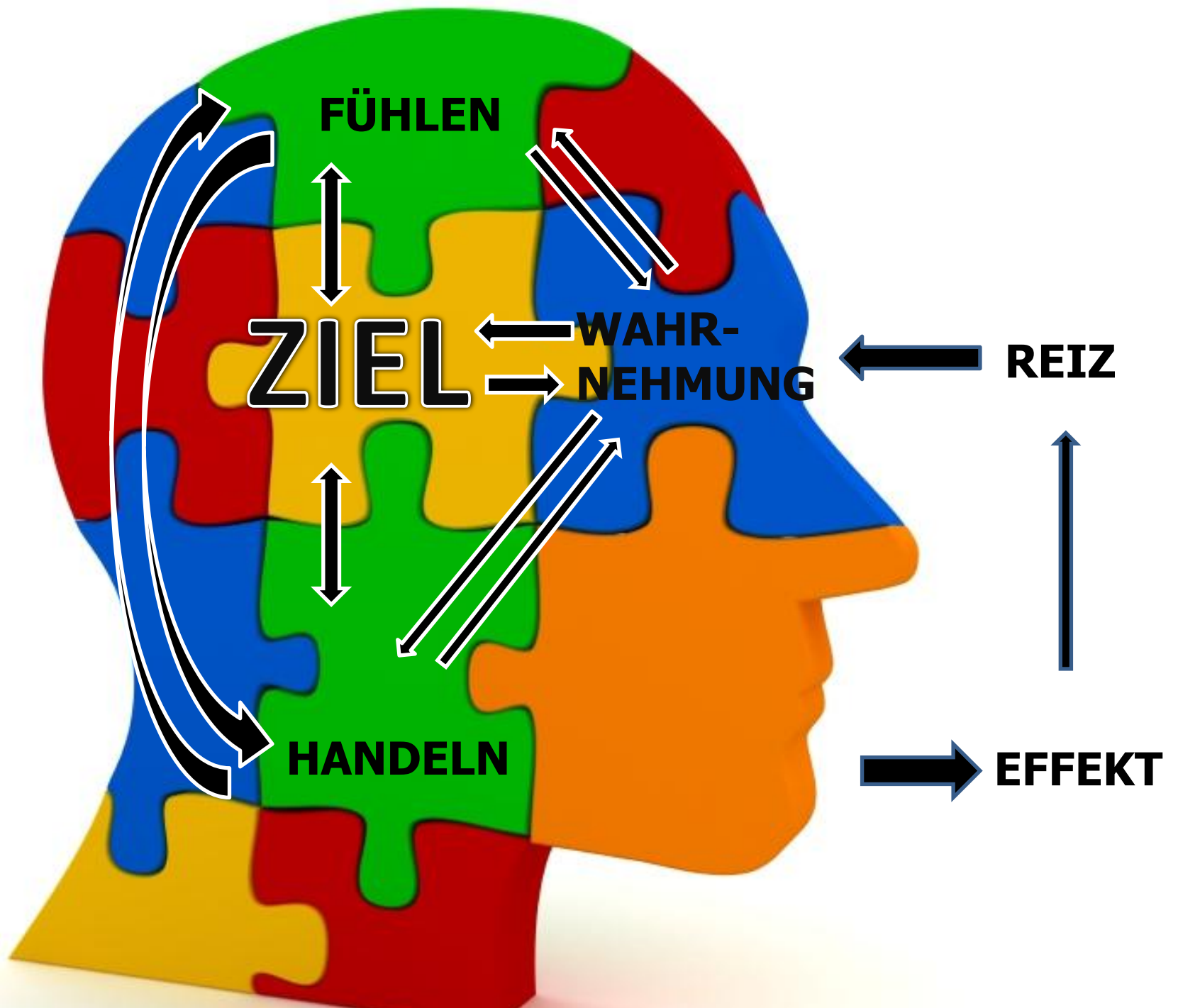
**R**ealistisch

**T**erminiert

# Ziele visualisieren

1. Stellen Sie sich vor, Sie hätten das Ziel bereits erreicht!
2. Erleben Sie das Ziel mit allen Sinnen!
3. Was sehen, hören, fühlen Sie?







**Gewonnen wird im Kopf**