

SMARTe Ziele

Sie haben sich für den sechswöchigen Intensivkurs „Mein neues Ich #Neustart“ entschieden. Gratuliere! Sie sind daran interessiert, gezielt und ausdauernd mehr für Ihre Gesundheit und damit für Ihr Wohlbefinden zu tun – das ist großartig!

Damit Sie leichter „dran“ bleiben und sich vom inneren Schweinehund weniger verführen lassen hilft es, sich das eigene Ziel für die Dauer des Kurses bewusst zu machen und zu konkretisieren. Dabei hilft die Methode der „SMARTen Ziele“.

Aber was heißt eigentlich SMARTe Ziele?

Das Wort **SMART** steht für die Anfangsbuchstaben der einzelnen Aspekte der Zielformulierung:

- **S** – steht für **spezifisch** → spezifisch meint: genau

= mein Ziel sollte konkret formuliert sein

*z.B.: möchte meine körperliche Ausdauer und Beweglichkeit steigern
(statt: ich möchte sportlicher werden)*

- **M** – steht für **messbar** → messbar meint: mein Ziel ist mit einer Zahl zu benennen

= mein Ziel sollte zu messen sein

*z. B.: ich betätige mich jeden Tag 30 Minuten sportlich
(statt: ich mache mehr Sport)*

- **A** – steht für **attraktiv** → attraktiv meint: ich möchte gerne mein Ziel erreichen

= mein Ziel ist für mich erstrebenswert

*z. B.: ich möchte in meine neue Hose passen
(statt: mein Freund/meine Freundin möchte, dass ich abnehme)*

- **R** – steht für **realistisch** → realistisch meint: ich kann mein Ziel erreichen

= mein Ziel ist erreichbar für mich

*z. B.: ich reduziere meine Zwischenmahlzeiten auf zwei Snacks am Tag
(statt: ich esse nie mehr Zwischenmahlzeiten)*

- **T** – steht für **terminiert** → terminiert meint: es gibt einen (vorläufigen) Endpunkt für mein Ziel

= ich möchte mein Ziel in einem bestimmten Zeitraum erreicht haben

*z. B.: bis zum Ende des Kurses nehme ich so oft wie möglich die Treppe
(statt: auf dem Campus nutze ich nie mehr den Aufzug)*

Wenn Sie bei Ihrer individuellen Zielformulierung die oben stehenden Aspekte beachten kann eigentlich (fast) nichts mehr schiefgehen 😊!

Wir wünschen nun VIEL ERFOLG!!

meine Zielvereinbarung mit mir selbst - Muster

Achtung: SMARTe Ziele sind spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert!

- ✓ **meine Motivation, am Intensivkurs „Mein neues Ich #Neustart“ teilzunehmen:**
 - ich möchte innerhalb einer Gruppe Gleichgesinnter Spaß erleben
 - diesen Spaß möchte ich damit verbinden, mehr für meine Gesundheit zu tun

- ✓ **bis zum Ende des Kurses möchte ich:**
 - meine körperliche Ausdauer steigern (z. B. ohne Stehenbleiben bis zum Wohnheim 1 gehen, bis in den dritten Stock die Treppe nehmen)
 - 2 Kilo abnehmen (für den Anfang 😊)
 - meine Entspannung verbessern

- ✓ **dafür werde ich was genau tun:**
 - am Sportprogramm von „Mein neues Ich“ teilnehmen
 - regelmäßig die TeamFit App nutzen, um im Kontakt mit den anderen Teilnehmern zu bleiben und sich gegenseitig zu motivieren
 - mehr Wissen über einen gesunden Lebensstil bekommen
 - regelmäßig Entspannungsübungen ausprobieren

- ✓ **ganz konkret bedeutet das (was, wann, wie oft):**
 - Mittwoch am Aquafit teilnehmen, Donnerstag am Cardio-Mix teilnehmen, Samstag Nachmittag mindestens 40 min selbständige Bewegungseinheit durchführen (spazieren gehen, Rad fahren)
 - jeden Montag Abend eine halbe Stunde bewusst entspannen (Musikhören, geführte Entspannung auf youtube, vielleicht Entspannungskurs im Physiofit)
 - dienstags zu mindestens drei Vorträgen von „Mein neues Ich“ gehen

7. Februar, M. Mustermann

(Datum, Unterschrift)

meine Zielvereinbarung mit mir selbst

Achtung: SMARTe Ziele sind spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert!

✓ meine Motivation, am Intensivkurs „Mein neues Ich #Neustart“ teilzunehmen:

▪

▪

▪

✓ bis zum Ende des Kurses möchte ich:

▪

▪

▪

✓ dafür werde ich was genau tun:

▪

▪

▪

✓ ganz konkret bedeutet das (was, wann, wie oft):

▪

▪

▪

(Datum, Unterschrift)