

## **„Ziele setzen – Ziel-Check“**

### **Leitfaden für die Einzelarbeit**

Mein Ziel für ... bis ...

- Beschreibe möglichst konkret dein Ziel: Was willst du genau? Zur Hilfestellung – Stell dir ganz konkret vor, du hast dein Ziel erreicht. Was ist der Unterschied zu jetzt?
  
- Unterteile dein Ziel in Teilschritte und setze dir Termine. Wann wirst du was genau tun? Bis wann wirst du welchen Teilschritt wie genau angehen?
  
- Plane deine Ressourcen: Wie zuversichtlich bist du, das Ziel zu erreichen? Was würde deine Zuversicht erhöhen? Wer oder was könnte dieses Ziel unterstützen?



