

# Sinnvoll Ziele setzen

Wie du dir Ziele setzt, die du wirklich erreichen kannst und willst

---

Dr. Angelina Bockelbrink  
Integratives Lebens- und  
Gesundheitscoaching  
[info@angelina-bockelbrink.de](mailto:info@angelina-bockelbrink.de)  
<http://angelina-bockelbrink.de>

---

## ZIEL

Formuliere hier dein Ziel klar, präzise und eindeutig, achte dabei auf alle SMART- Kriterien

---

---

---

---

## MOTIVATION

Formuliere hier deine Motivation, deine zugrundeliegendes “WARUM”

---

---

---

---

## BEFÜRCHTUNG

Formuliere hier deine Ängst, Befürchtungen und Sorgen, die im Zusammenhang mit deinem Ziel auftreten

---

---

---

---

Wenn du feststellst, dass dein Ziel nicht mit deiner Motivation übereinstimmt oder du große, nicht abzubauen Befürchtungen hat, dann formuliere dein Ziel neu.  
Kläre auch für das neue Ziel deine Motivation und deine Befürchtungen.

## SMART

SPEZIFISCH

MESSBAR, ZÄHLBAR

ATTRAKTIV, AKTIV  
HERBEIZUFÜHREN

REALISTISCH,  
MACHBAR

ZEITLICH TERMINIERT

## MOTIVE

Was bewegt dich?  
Wieso willst du etwas ändern? Was versprichst du dir davon? Wer willst du sein? Welche scheinbaren Motive kommen vielleicht nur von außen?

## ANGST

Angst vor Veränderung ist nichts schlimmes und betrifft die meisten Menschen. Nimm sie wahr und erkenne sie, dann hat sie keine Macht mehr über dich.

