

Ziele ganzheitlich setzen

Vorlage zur übersichtlichen Visualisierung der persönlichen Ziele

Falls du Interesse daran hast, die verschiedenen **Lebensbereiche** – die in deinem Leben eine Rolle spielen – zu reflektieren und dir deine Ziele deutlich vor Augen zu führen, könnte die folgende Vorlage vielleicht etwas für dich sein.

Die Vorlage (am Ende des Dokumentes) lässt keinen deiner Lebensbereiche außer acht und bietet dir eine Gesamtschau auf **dein Leben, deine Ziele und deine Zeit**.

Was ist ein Lebensbereich?

Um deine Lebensbereiche zu ermitteln, stelle dir folgende Frage:

„Wofür investiere ich meine Zeit?“

Ziele richtig setzen

Worauf solltest du bei deiner Zielsetzung achten?

Darauf, dass deine Ziele **SMART** sind!

Das bedeutet, deine Zielformulierungen erfüllen die folgenden fünf Kriterien:

S – Spezifisch - Formuliere so konkret wie möglich!

M – Messbar - Nutze Zeit- oder Mengenangaben!

A – Akzeptiert - Deine Ziele sollten abgestimmt sein!

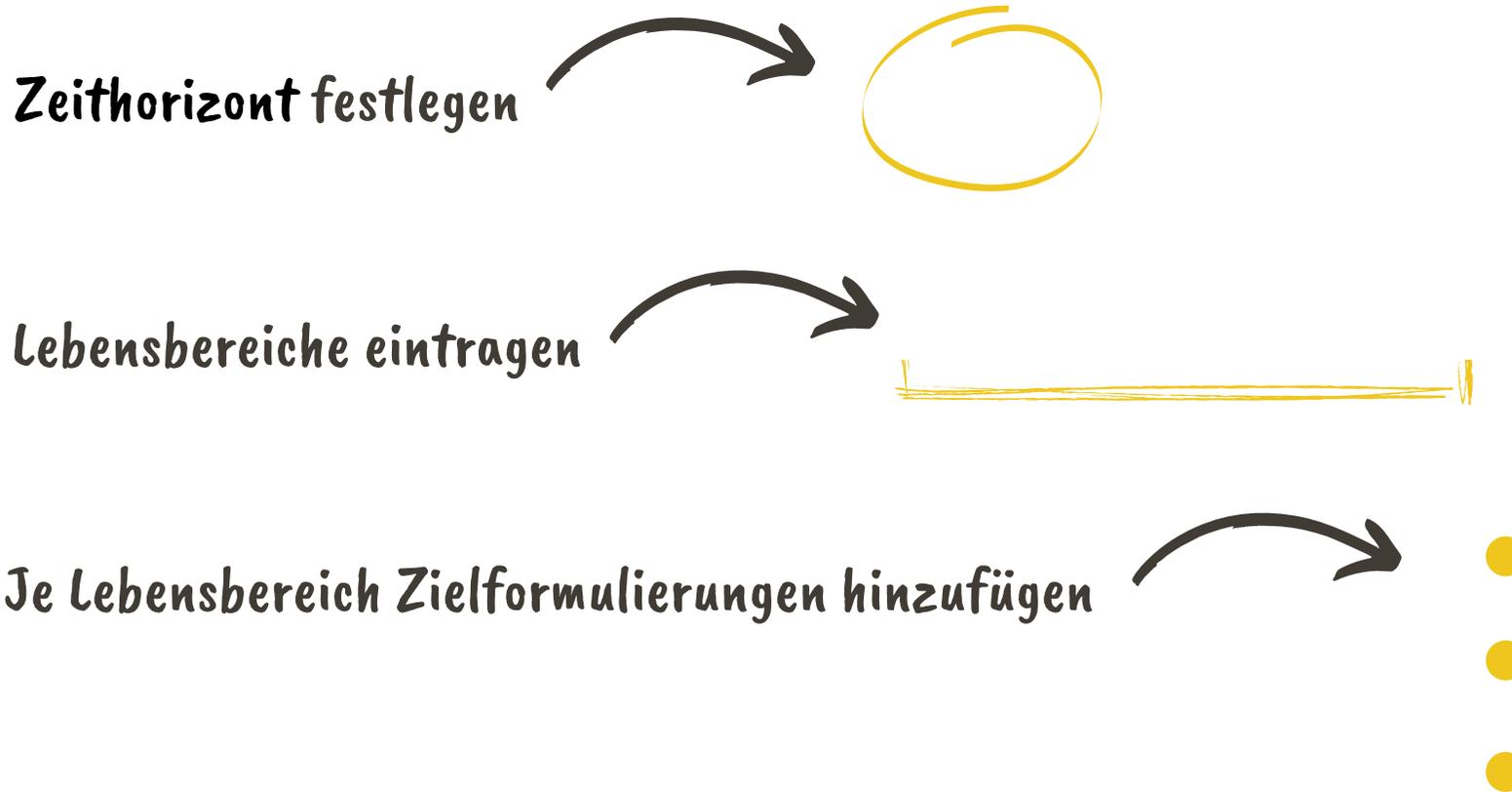
Trifft nur zu, falls die Zielerreichung von der Unterstützung anderer oder von behördlichen Genehmigungen oder Ähnlichem abhängig ist.

R – Realistisch - Deine Ziele sollten erreichbar sein!

Realistische Ziele werden leichter akzeptiert und motivieren deutlich stärker, als die, die bereits im Vorfeld als unrealistisch angesehen werden.

T – Terminierbar - Ein einfaches Kriterium: Nutze eine Zeitangabe!

Wie funktioniert die Vorlage konkret?



Um ein möglichst ausgeglichenes Leben zu führen, empfiehlt es sich, einzelne Bereiche nicht zu überlasten und alle Bereiche gleichermaßen "im Blick" zu haben.

Gesundheit

- 7 kg abnehmen
- wöchentl. 60 Minuten Workout
- max. 1 mal die Woche Fleisch essen

Karriere

- 2 Vorträge halten
- Projekt entwickeln und bei der GF einreichen
- Fortbildung XY absolvieren

Zeit für mich

- 3 Wochenenden allein wegfahren
- Regelmäßig im Buchclub mitmachen
- tgl. meditieren

Finanzen

- 300€ monatl. sparen
- Investitionsplan entwickeln

Meine Ziele für die nächsten 6 Monate

Kinderzeit

- Tgl. Zeit ohne Handy
- Zuhören
- zusammen Potentiale finden

Liebe und Romantik

- wöchentl. Date mit dem Liebsten
- Wellness Wochenende zu zweit

Freunde und Familie

- Zuhören
- ein gemeinsames Fest veranstalten
- alle Geburtstage denken und anrufen

Skills

- Spanisch Grundkurs absolvieren
- XY Methode lernen

Meine Ziele für
die nächsten
__ Monate

Ich danke dir für deine Aufmerksamkeit und wünsche dir **viel Erfolg und Freude** und alles das, was du brauchst, um deine Ziele zu erreichen.

Falls dir in Bezug auf diese Seiten Anregungen, Fragen, Wünsche, Ideen oder Ähnliches kommen, lass mich das gerne wissen.

Ich freue mich über eine Nachricht von dir.

Schreibe mir gern an hallo@hallowerte.de
oder über [instagram.com/hallowerte/](https://www.instagram.com/hallowerte/)

Alles Liebe, Susanne