

Checkliste Ziele

#1 ZIELFINDUNG	CHECK
#1.1 Auflistung meiner Erfolge, Stärken und Träume	<input type="checkbox"/>
#1.2 Was ist wichtig für mich? Was liebe ich?	<input type="checkbox"/>
#1.3 Was ist meine Vision von meinem Leben?	<input type="checkbox"/>

#2 ZIELSETZUNG	CHECK
#2.1 Meine Ziele für persönliche Werte, Bestimmung und Lebenssinn	<input type="checkbox"/>
#2.2 Meine Ziele für Geist, Körper und Gesundheit	<input type="checkbox"/>
#2.3 Meine Ziele für Familie und soziale Beziehungen	<input type="checkbox"/>
#2.4 Meine Ziele für Arbeit und Erfolg	<input type="checkbox"/>
#2.5 Meine Ziele für Wohlstand und Geld	<input type="checkbox"/>

#3 ZIELE KONKRETISIEREN & EINTEILEN	CHECK
#3.1 Meine langfristigen Ziele (> 3 Jahre)	<input type="checkbox"/>
#3.2 Meine mittelfristigen Ziele (1-3 Jahre)	<input type="checkbox"/>
#3.3 Meine kurzfristigen Ziele (< 1 Jahr)	<input type="checkbox"/>
#3.4 Meine Monatsziele	<input type="checkbox"/>
#3.5 Meine Wochenziele	<input type="checkbox"/>
#3.6 Meine Tagesziele	<input type="checkbox"/>

#4 SMARTe ÜBERPRÜFUNG DER ZIELE	CHECK	#5 TIPPS & TRICKS	CHECK
#4.1 Meine Ziele sind spezifisch und konkret.	<input type="checkbox"/>	#5.1 Meine Ziele habe ich handschriftlich festgelegt.	<input type="checkbox"/>
#4.2 Meine Ziele sind messbar.	<input type="checkbox"/>	#5.2 Ich habe ein emotionales Statement entworfen.	<input type="checkbox"/>
#4.3 Meine Ziele sind akzeptiert und angemessen.	<input type="checkbox"/>	#5.3 Ich starte mit den einfachsten Zielen zuerst.	<input type="checkbox"/>
#4.4 Meine Ziele sind realistisch.	<input type="checkbox"/>	#5.4 Ich habe Mitstreiter für meine Ziele gefunden.	<input type="checkbox"/>
#4.5 Meine Ziele sind terminiert.	<input type="checkbox"/>	#5.5 Ich führe periodische Fortschrittsberichte.	<input type="checkbox"/>
		#5.6 Ich nutze Affirmationen und Visualisierungen für die Zielerreichung.	<input type="checkbox"/>