



Ziele langfristig umsetzen - Schluss mit guten Vorsätzen

- **Spezifisch**

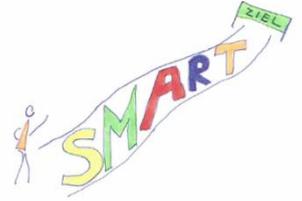
Wer: _____

Wie: _____

Wo: _____

Was: _____

Wann: _____



- **Messbar**

Wie oft / lange / weit: _____

- **Attraktiv**

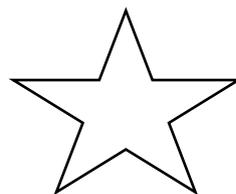
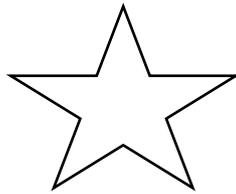
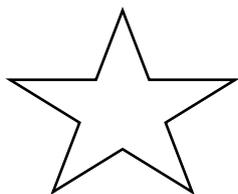
Warum: _____

- **Realistisch**

Zeit / Geld / Umgebung / Fähigkeiten: _____

- **Terminiert**

Was bis wann: _____



Ziele langfristig umsetzen - Schluss mit guten Vorsätzen

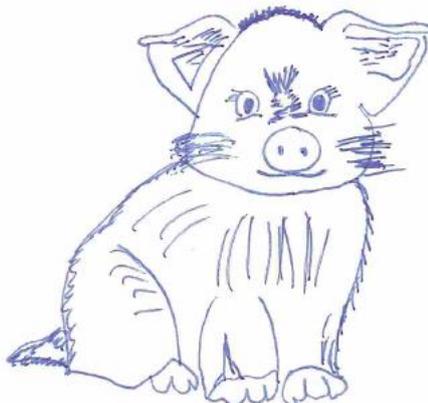
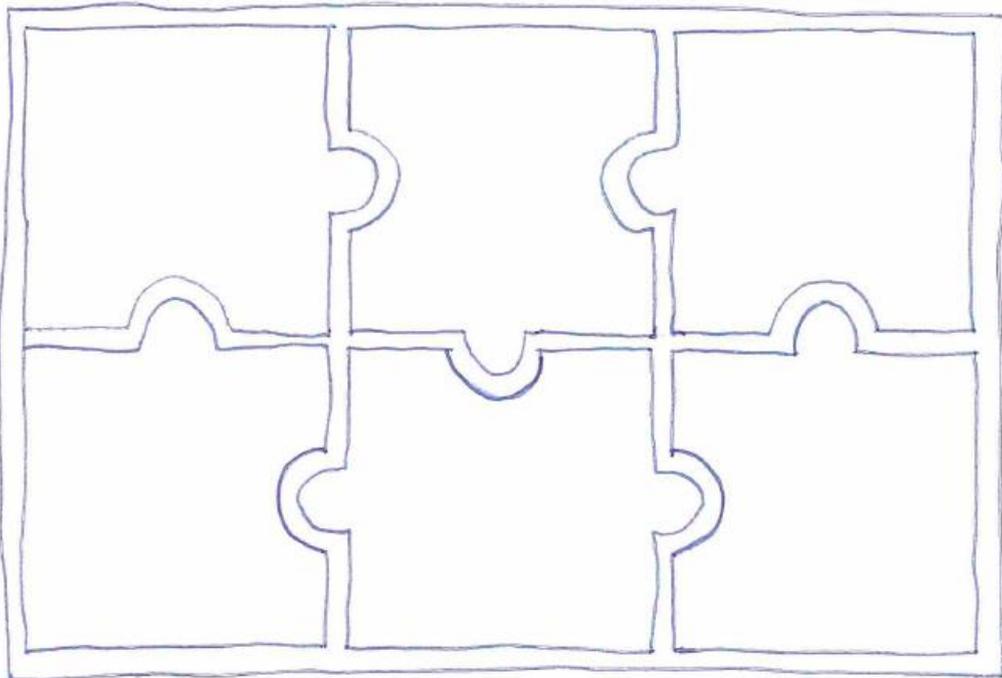
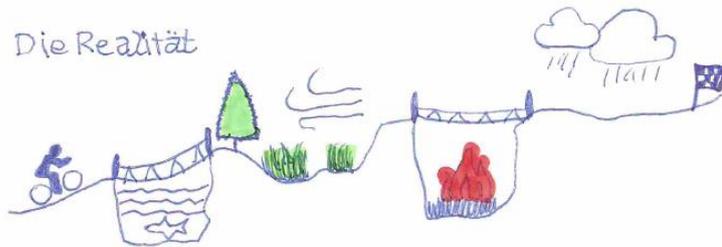
Meilensteine

Ziel

Der Plan



Die Realität



Quelle:
Reha-Zentrum Utersum