- Wie werde ich meinen Fortschritt messen?
- Woran erkenne ich, ob mein Ziel erreicht ist?

- Ist dieses Ziel mit meinem gesamten Erfolg verbunden?

**S**
Specific
(spezifisch)

**M**
Measurable
(messbar)

**A**
Achievable
(erreichbar)

**R**
Relevant
(relevant)

**T**
Time-Bound
(zeitgebunden)

- Wer ist beteiligt?
- Was möchte ich erreichen?
- Bis wann muss ich das erreichen?
- Warum ist dieses Ziel wichtig?

- Wird es eindeutig sein, wann das Ziel erreicht ist?
- Ist es realistisch, das Ziel in der vorgegebenen Zeit zu erreichen?

- Wie lange sollte es dauern, dieses Ziel zu erreichen?
- Wann werde ich überprüfen, ob das Ziel erreicht wurde?

Mindful Life journey

mindfullifejourney.de

© Mindful Life Journey - 20250319_Folie: SMART Ziele setzen / info@mindfullifejourney.de