

SMARTe Ernährungs-Ziele

Wenn es darum geht, Neues zu lernen, neigen die meisten von uns dazu, ihre Absichten zu vage zu formulieren und ihre Ziele aus dem Blick zu verlieren. Damit das nicht passiert, dürfen wir unsere Ziele genau und präzise formulieren – mit Hilfe der SMART-Methode. Die folgenden Fragen können dir dabei helfen, deine Ziele so zu formulieren, dass du sie mit Leichtigkeit und Spaß erreichst!



Aufgabe:

Formuliere SMARTe Ziele, indem du dich an den Impulsfragen orientierst.

SPEZIFISCH

- Was genau möchte ich erreichen?
- Setze dir nicht nur ein Endziel, sondern auch wöchentliche oder monatliche Ziele.

MESSBAR

- Woran merke ich, dass das Ziel erreicht ist?
- Wie werde ich meinen Fortschritt messen?

ATTRAKTIV

- Warum ist dieses Ziel für mich attraktiv und motivierend?
- Welche positiven Veränderungen erwarte ich durch dieses Ziel?

REALISTISCH

- Habe ich die Fähigkeiten und Mittel, um dieses Ziel zu erreichen?
- Was könnte mich daran hindern, dieses Ziel zu erreichen?

TERMINIERT

- Zu welchen Zeitpunkten setze ich mein neues Lernziel um?
- Wie werde ich meinen Fortschritt regelmäßig überprüfen?