



Woche 1 Blatt 1 Zieldefinition

Arbeitsblatt: "Mein klares Ziel"

Wie du deine Handynutzung langfristig reduzierst:



1 Aktuelle Situation

Beschreibe die Gewohnheit, die du ändern möchtest:

Wie oft tritt diese Gewohnheit auf?

- ☐ Mehrmals täglich
- ☐ Täglich
- ☐ Mehrmals pro Woche
- ☐ Wöchentlich
- ☐ Seltener:

2 Motivation & Gründe

Warum möchtest du diese Gewohnheit ändern? (Liste mindestens 3 Gründe)

Welche negativen Konsequenzen hat die aktuelle Gewohnheit?

Kurzfristig:

Mittelfristig:

Langfristig:

3 SMART-Zielformulierung

S - Spezifisch -> Beschreibe dein Ziel so genau wie möglich:

M - Messbar -> Wie wirst du deinen Fortschritt messen?

- ☐ Anzahl:
- ☐ Häufigkeit:
- ☐ Dauer:
- ☐ Andere Messgröße:

A - Attraktiv -> Welche positiven Veränderungen werden eintreten?

Körperlich:

Emotional:

Sozial:

Beruflich:

R - Realistisch -> Bewerte auf einer Skala von 1-10:

Wie überzeugt bist du, dass du das Ziel erreichen kannst? ___/10

Wie sehr kontrollierst du die notwendigen Faktoren? ___/10

Wie realistisch ist der Zeitrahmen? ___/10

T - Terminiert -> Startdatum:

Zwischenziel 1 (nach 1 Woche):

Zwischenziel 2 (nach 1 Monat):

Endziel erreicht am:

4 Visualisierung des Erfolgs

Beschreibe detailliert, wie dein Leben aussehen wird, wenn du dein Ziel erreicht hast:

Morgens:

Tagsüber:

Abends:

Wie wirst du dich fühlen?

Was werden andere an dir bemerken?

5 Verpflichtungserklärung

Ich, _____, verpflichte mich, ab dem _____ (Datum)

aktiv an der Veränderung meiner Gewohnheit zu arbeiten und folgendes Ziel umzusetzen:

Unterschrift: _____