

ZIEL-REGELN

Achte auf die **SMART- and PURE-Regeln**, um effiziente und wirksame Ziele zu setzen.

specific = **S** = positive
spezifisch positiv

measurable = **M** = urgent
messbar dringlich

attainable = **A** = relevant
selbst erreichbar für Sie und im Einklang mit Ihren Werten relevant

realistic = **R** = environment
realistisch mit Ihrer Umwelt (Familie, Partner, Kollegen) abgesprochen

time phased = **T**
terminiert und zeitlich genau fixiert

Das wichtigste: Verbinde deine Zielsetzung mit einem **emotionalen** Aspekt !

Beispiel: „Ich trainiere zwei Mal die Woche für 30 Minuten meine Muskeln mit einem Satz pro Übung, um im Winter wieder die schwarze Piste in meiner Bestzeit herunter fahren zu können.“