

# Die SMART-FORMEL



**specific**

Formuliere dein Ziel **spezifisch** und so konkret wie möglich.



**measurable**

Achte darauf, dass dein Ziel **messbar** ist.



**achievable**

Setze dir realistische Ziele. Ist dein Ziel nicht **erreichbar**, verlierst du die Motivation, die zur Zielerreichung erforderlich ist.



**wie relevant**

Dein Ziel sollte **relevant** sein.



**wie timely**

**Terminiere** dein Ziel und lege fest, wann genau du dein Ziel erreichen willst.