**Mein Ausblick**

* „Unter diesem Motto steht das Jahr 2021 für mich…………………………………!“
* „Das darf in diesem Jahr in meinem Leben nicht fehlen…………………………….“
* „Das Thema, diese Angewohnheit, diese Altlasten, diese Person,……………………………….schicke ich in diesem Jahr in den Ruhestand.“
* „Diese 3 Ziele möchte ich in diesem Jahr erreichen“ - ….. - ….. - …..
* Wie sähe der Werbespot aus, der dein Ziel bewirbt?
* „Das möchte ich zur Erreichung meines Zieles tun ………………………………………………………………“
* „Diese Personen können mich dabei unterstützen……………………………………………………………………………….“
* „Daran merke ich, dass ich meinem Ziel immer näherkomme ……………………………………………………………………………………………...“
* Stell dir vor, du hast dein Ziel erreicht. Welche Musik/Lied hörst du dann?
* „Das möchte ich für mich und mein Wohlbefinden in meinen Alltag integrieren…………………………………………………………………………………“
* Am Ende des Jahres 2021 soll folgender Filmtitel über meinem Jahr stehen: ……………………………………………………………………………………………..
* Zu welchem Genre zählt der Film? Science-Fiction, Fantasy, Aktion, Doku, Horror, Komödie, Thriller, Liebesfilm, Drama, Groteske,…………………………….
* Ich bin der/die Autor\*in, der/die Regisseur\*in, der/die Statist\*in, der/die Hauptdarsteller\*in, der/die Stuntmann/-frau, der/die Kameramann/-frau, ………………………………………………….
* Noch was vergessen? Was ist dir sonst noch wichtig?

Ihr kennt das sicher. Man/frau hat die besten Vorsätze und dann…..nichts passiert. Oder zu wenig? Das ist frustrierend. Zur Erreichung seiner Ziele ist es hilfreich möglichst konkret und realistisch heran zu gehen.

Das SMART-Modell kann helfen, ein Ziel sinnvoll zu formulieren.

**S** = spezifisch

konkret und klar formuliert, persönlich relevant und selbstbestimmt, d.h. nicht von anderen abhängig

**M** = messbar

Ich gehe morgen früh 15 Minuten joggen ~~Ich will anfangen zu joggen~~

**A** = attraktiv/ akzeptabel/ aktiv

positiv und aktiv formuliert, persönlich bedeutsam, lohnenswert, erreichbar

**R** = realistisch

Am Samstagnachmittag sortiere ich das Bücherregal

~~Am Wochenende räume ich endlich die ganze Wohnung auf~~

**T** = Terminiert

konkrete Zeitvorgabe, Zeitraum, Zeitpunkt

Für alles andere gilt → **Plane ein Wunder!**