

# ZIELSETZUNG

Erfolg ist das Erreichen eines gesetzten Zieles. Ohne Ziel, kein Erfolg.



## MEIN IDEALER TAG

*Wie sieht ein Tag in deinem Leben aus, wenn du deine Ziele erreicht hast?*

Nimm dir zur Ausformulierung eine komplette Din A4 Seite Platz und schreib alles auf, was dir in den Sinn kommt.

## HILFREICHE FRAGEN

- Wo wachst du morgens auf?
- Was machst du als Erstes?
- Wer ist bei dir?
- Was für Kleidung trägst du?
- Welchen Aktivitäten gehst du nach, die dir guttun?
- Wie viel Zeit verbringst du mit den einzelnen Aktivitäten?
- Was treibt dich an?
- Was isst du?
- Wen triffst du?
- Wie lässt du den Tag ausklingen?
- Wo und wann gehst du schlafen?



## RAD DES LEBENS:

*Welche Bereiche deines Lebens kommen bisher zu kurz?*

Beginne mit einem Brainstorming: Welche Werte sind dir in deinem Leben wichtig? Wähle die für dich wichtigsten 8 Werte aus und ordne sie den Feldern des Rades zu. Gebe anschließend jedem Feld entsprechend deiner Zufriedenheit in diesem Bereich 0-10 Punkte. So ergibt sich ein mehr oder weniger rundes Rad.

**Deine 6 oder 8 Werte:**

A large, empty rectangular box with a thin grey border, intended for the user to write their 6 or 8 values.

**WAS MUSS  
PASSIEREN, UM DIE  
DELLEN, ALSO DIE  
BEREICHE, DIE DU  
NIEDRIG BEWERTET  
HAST AUF HÖHERE  
PUNKTZAHLEN ZU  
BRINGEN?**

