

Name: **Mein Wochenziel Nr.**



Die erste Formulierung meines Ziels lautet:



Stell dir zu deinem Wochenziel jede Frage. Kannst du sie mit Ja beantworten, kreuze sie ab. Lautet deine Antwort nein: Verändere das Wochenziel so, dass du die Frage nachher mit Ja beantworten kannst.

	☑	evtl. neue Formulierung
Spezifisch Ist dein Ziel möglichst genau formuliert?		
Messbar Kannst du dein Ergebnis sehen oder zählen?		
Attraktiv Hilft dir das Ziel, etwas Wichtiges zu verbessern?		
Realistisch Kannst du dein Ziel schaffen?		
Terminiert Kannst du das Ziel bis nächste Woche erreichen?		



Dieses Wochenziel möchte ich in der nächsten Woche erreichen:



- Du hast ein wichtiges und konkretes Ziel formuliert. Starte mit dem Lernen.
- Dein Ziel ist noch nicht genügend klar formuliert. Geh zurück zu der Tabelle und folge den Anleitungen. Zeige dieses Zielformular nochmals der Lehrperson.