

# Meine Ziele

Wie Du Deine Ziele richtig definierst

## 1. Sei S.M.A.R.T.

Nutze das SMART System um Deine Ziele so zu definieren, dass sie:

**S**pezifisch

**M**essbar

**A**traktiv

**R**ealistisch

**T**erminiert

sind. Setze monatliche Meilensteine, damit Du die Motivation hoch halten kannst.

## 2. Setze Prioritäten

Stelle Dir dazu folgende Fragen:

Was auf meiner To-Do-Liste ist wichtig und was ist dringend?

Welche dieser Aufgaben bringen mich meinem Ziel wirklich näher?

## 3. Halte den Fokus

Organisiere Deine Woche mit dem Blick auf Deine Ziele.

Verplane Deine Tage nur zu 40 %, damit Du durch Unvorhergesehenes nicht in Stress kommst.

Terminiere Deine Pausen und halte sie strikt ein.

Benutze einen Timer und schalte jegliche Ablenkungen (Social Media, E-Mail, Telefon) aus, damit Du fokussiert arbeiten kannst.

Wende 20 % Deiner Zeit für 80 % Deiner Einkünfte auf.

Meine Notizen & Ideen