

# Zielplanung in den Lebensbereichen

## Arbeitsblatt 1

<b>Lebensbereich (ankreuzen)</b>	<input type="checkbox"/> Familie, Partnerschaft und Beziehungen	<input type="checkbox"/> Freunde und Sozialleben	<input type="checkbox"/> Freizeit, Hobbies und persönlicher "Raum"	<input type="checkbox"/> Lebenssinn und persönliche "Mission"	<input type="checkbox"/> Beruf und Karriere	<input type="checkbox"/> Bildung und persönlicher Wachstum	<input type="checkbox"/> Wohlstand und finanzielle Sicherheit	<input type="checkbox"/> Gesundheit und persönliches Wohlbefinden
----------------------------------	---	--	--	---	---	--	---	---

<b>Werte in diesem Lebensbereich?</b>	
---------------------------------------	--

<b>Stärken in diesem Lebensbereich?</b>	
---	--

<b>Ausgangssituation</b>	
--------------------------	--

<b>Ziel</b>	
-------------	--

<input type="checkbox"/> <b>Spezifisch?</b> Was genau... soll erreicht werden?	<input type="checkbox"/> <b>Messbar?</b> Wie merke ich, dass das Ziel erreicht ist?	<input type="checkbox"/> <b>Attraktiv?</b> Was macht das Ziel lohnend?	<input type="checkbox"/> <b>Realistisch?</b> Liegt das Ziel in meinen Möglichkeiten?	<input type="checkbox"/> <b>Terminiert?</b> Was wird von wem bis wann gemacht?	<input type="checkbox"/> <b>Ein eigenes Ziel, von mir erreichbar/beeinflussbar?</b> <input type="checkbox"/> Selbst- versus fremdbestimmt? <input type="checkbox"/> Keine oder wenige Abhängigkeiten?
---	--	---	---	---	---

<b>Möglicher Nutzen/Schaden</b>	
---------------------------------	--

<b>Hindernisse und Lösungswege</b>	<b>Hindernisse</b>	<b>Lösungswege</b>

# Zielplanung in den Lebensbereichen

## Arbeitsblatt 2

Aktions-schritte	Geplante Aktionen	Termin	Erledigt am
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		

<b>Methode zum Verfolgen der Fortschritte</b>	
---	--

<b>Überprüfung</b>	Unterstützt dieses Ziel meine Wertvorstellungen in diesem Lebensbereich? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Lohnt sich der Aufwand an Zeit, Anstrengung und Geld, um dieses Ziel zu erreichen? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Habe ich alle Auswirkungen bedacht und bin ich bereit, die Konsequenzen zu tragen? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Ich bin bereit, meine Einstellung oder mein Verhalten zu verändern, um meine Ziele zu erreichen. <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
--------------------	---	---	---	---

<b>Affirmationen und Visualisierungshilfen</b>	Affirmationen    	Visualisierungshilfen (was und wie/wo anwenden)    
--	-------------------------------	---