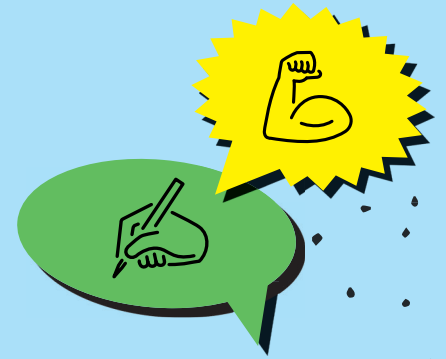


HOW TO: RICHTIG ZIELE SETZEN – IN 5 SCHRITTEN



1) Schreibe dir dein Ziel auf.

Dein Ziel sollte erreichbar und möglichst konkret sein. z.B.: „Morgen möchte ich um 16 Uhr eine Stunde für die Englischklausur lernen“



2) Setze dir Ziele, die in deiner eigenen Hand liegen. Sie sollten am besten nicht von anderen Menschen oder Umständen abhängig sein. z.B.: Nimm dir nicht vor, eine bestimmte Note in Englisch zu erreichen, sondern lieber, gut vorbereitet in die Englischklausur zu gehen.



3) Setze dir positive Ziele.

Sag dir z.B. „Ich möchte rechtzeitig mit dem Lernen beginnen, genau eine Woche vorher“ anstatt „Ich will das Lernen dieses Mal nicht aufschieben“



4) Unterteile größere in kleinere Ziele. z.B.: Das Lernen für eine Klausur aufteilen, indem du jeden Tag eine gewisse Zeit dafür einplanst und dir einen Lernplan erstellst.

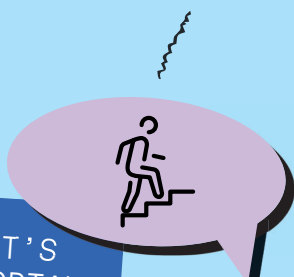


5) Belohne dich bei Zwischenzielen.

Sei stolz, wenn du ein Zwischenziel erreicht hast und belohne Dich z.B. mit einem Kinobesuch oder einer Sache, die dir Spaß macht.



Mit was würdest du dich belohnen?



Das richtige Setzen von Zielen unterstützt dich dabei, Stress in deinem Alltag zu verringern. Mehr Infos zum Setzen von Zielen und Umgang mit Stress findest du auf unserer Website oder bei Social Media

ich-bin-alles.de

