

# SMARTE Ziele

**S = Spezifisch**

**M = Messbar**

**A = Attraktiv**

**R = Realistisch**

**T = Terminiert**

## Beispiel:

Ich nehme acht Kilo in zwei Monaten ab!

## Handlungsziele:

1. Ich spreche nächste Woche mit meinem Arzt
2. Ich bewege mich jeden zweiten Tag und gehe mind. 30 Minuten joggen
3. Ich stelle meine Ernährung um nach der Methode XY
4. Ich esse abends nicht mehr so spät
5. Ich trinke kein Alkohol für die nächsten zwei Monate....