

11. SMART ZIELE SETZEN

Nach dieser Herausforderung wirst du in der Lage sein, ein Ziel zu setzen, das mit den Vorteilen körperlicher Aktivität übereinstimmt, die dir am wichtigsten sind. Du wirst außerdem die Fähigkeit haben, dieses Ziel mindestens 2 Wochen lang einzuhalten, was dir hilft, motiviert und fokussiert auf deinen Fortschritt zu bleiben!

CHALLENGES

#1.

(20 MIN)



Was möchtest du mit körperlicher Aktivität erreichen?

Schreibe dein Ziel auf.

#2.

(20 MIN)



1. Sieh dir das VIDEO an, um alles über SMART-Ziele zu lernen.

Wie man SMART-Ziele effektiv schreibt | Lifehack

https://www.youtube.com/watch?v=VZXcKyevXKM&ab_channel=LifeHack

2. Um deine Erfolgschancen zu erhöhen, ist es wichtig, "smarte" Ziele zu setzen.
Schreibe dein persönliches SMART-Ziel auf, das du innerhalb eines Monats erreichen kannst.



Be active

Be well



**DRUCKE DIESE SEITE AUS UND HÄNGE ES AN DEINE WAND,
UM NOCH HEUTE ANZUFANGEN.**



#3.

(10 TAGE)



Versuche, dein SMART-Ziel wie geplant zu erreichen.

Hast du dein erstes SMART-Ziel erreicht?

Wenn nicht, hättest du es vielleicht anders formulieren können? Sieh dir das Video zum Formulieren von SMART-Zielen noch einmal an und prüfe, ob dein Ziel alle Anforderungen eines SMART-Ziels erfüllt.

Wenn ja: Super! Lass uns ein weiteres (größeres) Ziel probieren. Was ist dein nächstes Ziel? Versuche ein weiteres zu formulieren, das innerhalb von 2 oder 3 Monaten erreichbar ist.

"Körperliche Aktivität und das Erreichen unserer eigenen Ziele machen unser Gehirn glücklich. Beides aktiviert unser Belohnungssystem und sorgt für die Ausschüttung von Dopamin: Sag Hallo zu einer doppelten Dosis Dopamin und Glück!"



Be active

Be well



**DRUCKE DIESE SEITE AUS UND HÄNGE ES AN DEINE WAND,
UM NOCH HEUTE ANZUFANGEN.**

