



KRAFT - Ziel - Modell

K = Konkret

Was genau willst Du erreichen? Wann, wo und mit wem willst Du erreichen?
Woran wirst Du erkennen, dass Du Dein Ziel erreicht hast? Was siehst Du, hörst Du, fühlst Du, wenn Du Dein Ziel erreicht hast?

R = Realistisch

Wie kannst Du die Erreichung Deines Ziels selbst beeinflussen? Was liegt in Deiner Macht? Was genau kannst Du tun?

A = Attraktiv

Was ist Dir wichtig daran, dieses Ziel zu erreichen? Was wird sich für Dich oder Deine Umgebung verändern? Welchen Nutzen und Gewinn erhoffst Du Dir dadurch?

F = Fähigkeiten zu Umsetzung

Welche Fähigkeiten und Eigenschaften stehen Dir zur Verfügung, um Dein Ziel zu erreichen?

T = Terminplanung

Bis wann willst Du Dein Ziel erreichen? (Datum) Was ist Dein erster Schritt in Richtung Ziel? Was genau müsste der nächste Schritt beinhalten?