



MEINE ZIELE – CHECKLISTE

Meine Ziele: 1.
2.

	1.	2.
Wieso möchtest du dieses Ziel erreichen / Was ist der Grund / deine Motivation?		
Spezifiziere / Quantifiziere dein Ziel (z.B. das Gewicht in Zahlen):		
Zeitraumen für dein Ziel (z.B. in 3 Monaten):		
Welche Schritte sind notwendig, um dein Ziel zu erreichen?		
Barrieren / Hindernisse , um dein Ziel zu erreichen		
Welche Maßnahmen kannst du setzen, um deine Hindernisse zu überkommen? Kannst du dir Unterstützung hinzunehmen?		
Wieviel Zeit hast du fürs Training? (wie oft pro Woche und wie lange?)		