


Maßnahmen ergreifen: Schritt für Schritt zum Ziel

Ob Sie Ihre ersten 10 km laufen, Schulden abtragen oder Ihre Schränke ausräumen möchten, Ihre Ziele zu erreichen kann schwierig sein. Es ist ganz natürlich, sich überfordert, nervös oder ängstlich zu fühlen – manchmal weiß man einfach nicht, wo oder wie man anfangen soll.

Einen Prozess in übersichtliche Schritte aufzuteilen kann es erleichtern, Maßnahmen zu ergreifen und Fortschritte zum Erfolg zu machen. Verwenden Sie dieses Arbeitsblatt, um Schritt für Schritt zu planen, wie Sie ein Ziel erreichen. Nachstehend sehen Sie ein Beispiel, das Ihnen weiterhelfen soll.

Los geht's

- Schreiben Sie Ihr Ziel auf.** Verwenden Sie das Beispiel rechts als Leitfaden.
- Fügen Sie weitere Details hinzu, um Ihrem Ziel einen Zweck und einen Zeitrahmen zu geben.** Erklären Sie, warum und bis wann Sie Ihr Ziel erreichen möchten. Auf diese Weise können Sie klar erkennen, was Sie anstreben und wie Erfolg aussieht – und Sie fühlen sich motiviert, Fortschritte zu machen.
- Überlegen Sie, was Sie tun müssen.** Schreiben Sie auf, welche Ressourcen und Maßnahmen Sie benötigen, um Ihr Ziel zu erreichen.
- Teilen Sie das Ziel in Meilensteine auf.** Führen Sie für jeden Schritt die Aktionspunkte auf und setzen Sie sich realistische Zieltermine. Und da das Leben selten genau nach Plan verläuft, sollten Sie etwas Spielraum für Unerwartetes einplanen.

Ziel Ich möchte 10 km laufen.		
Wie sieht Erfolg aus?	Was muss ich tun, um mein Ziel zu erreichen?	Aktionspunkte und Termine
Ich möchte dieses Jahr meine ersten 10 km laufen, um fitter zu werden und Spenden für eine meiner bevorzugten wohltätigen Organisationen sammeln.	Spendenaktionen recherchieren, wie trainiert man für einen 10 km-Langstreckenlauf, welche Ausrüstung wird empfohlen und wie viel Geld brauche ich schätzungsweise	<input type="checkbox"/> Einen Trainingsplan erstellen und mit dem Training beginnen Bis zum (Datum) Jetzt <input type="checkbox"/> 3 bis 5 wohltätige Organisationen ausfindig machen, denen ich helfen möchte Bis zum (Datum) 31. Mai <input type="checkbox"/> Lokale 10 km-Rennen, Daten und Anmeldegebühren finden Bis zum (Datum) 15. Juni
 Haken Sie jeden Aktionspunkt nach dessen Abschluss ab und feiern Sie Ihre Meilensteine!		

- Ergreifen Sie Maßnahmen und verfolgen Sie Ihren Fortschritt.** Haken Sie jeden abgeschlossenen Aktionspunkt ab und vergessen Sie nicht, im Verlauf des Prozesses Ihre Meilensteine zu feiern.

Ziel:

Wie sieht Erfolg aus?

Was muss ich tun, um mein Ziel zu erreichen?

Aktionspunkte und Termine

- _____ Bis zum (Datum) _____
- _____ Bis zum (Datum) _____
- _____ Bis zum (Datum) _____



Haken Sie alle erledigten Aktionspunkte ab und feiern Sie Ihre Meilensteine!

Quellen

Action for Happiness, [Set your goals and make them happen.](#)

National 4-H Council, [SMART goals.](#)

NSLS Foundation, [Goal setting techniques: Ways to effectively set and achieve goals.](#)



Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Da wir unsere Produkte und Dienstleistungen ständig verbessern, behält sich Optum das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu ändern. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

© 2025 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF16045826 337959-022025 OHC