



Zielformulierung

Nimm Dir ausreichend Zeit, um folgende Fragen zu beantworten, bzw. um mit der Familie, die Du begleitest folgende Fragen durchzusprechen, bevor Du das konkrete Ziel formulierst.

Mach vorher die Übung aus Modul 1/Video 4.

Was genau möchtest Du durch dieses Onlinetraining erreichen?

Stell Dir vor, Du hättest einen Wunsch frei:

Was wäre Deine absolute Traumvorstellung?

Worin besteht der Unterschied zur jetzigen Situation?

Woran merkst Du, dass ihr euer Ziel erreicht habt?

Wie würde das Dein Leben/euer Leben verändern?

Was hat HEUTE für Dich oberste Priorität?

Wie musst Du Dich fühlen, um Dein Ziel zu erreichen?

Was hat Dich bisher daran gehindert, das Ziel zu erreichen?

Schreibe Dir Dein Ziel auf. Bei der konkrete Ausformulierung Deines Ziels beachte folgende Punkte:

Das Ziel muss konkret & eindeutig & messbar sein (Zeit, Dauer, Häufigkeit)

Dein Ziel muss realistisch & erreichbar sein! Evtl. sind Zwischenschritte notwendig.

Dein Ziel soll positiv formuliert sein.

Dein Ziel soll einen festen Termin haben: Bis wann möchte ich das Ziel erreicht haben?



Die SMART Formel zur Zielformulierung:

specific - SPEZIFISCH

measurable - MESSBAR

agreed – ATTRAKTIV/AUS EIGENER KRAFT

realistic – REALISTISCH

time- phased - TERMINIERT

Wenn Du Dein Ziel fertig aufgeschrieben hast, lies es Dir durch, lies es Dir laut vor, und frage Dich:

Wie klingt das?

Wie fühlt es sich an?

Wie hört sich das an?

Nimm ggf. noch ein paar Änderungen vor, bis es sich für Dich gut anhört und anfühlt.

Für die Ausbildung zum „ganzheitlichen Schlafcoach für Babys und (Klein-)Kinder:

Im Extra Modul „Grundlagen Schlafcoaching“ findest Du wertvolle und wichtige Coaching-Grundlagen und Fragetechniken, die Dir dabei helfen, zusammen mit Deinem Klienten eine sinnvolle und realistische Zielformulierung zu erarbeiten.