

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Monat Januar: Motivation und Ziele



Ein neues Jahr bringt neue Vorsätze! Der Januar gibt uns immer wieder auf's Neue die Möglichkeit zu reflektieren, was wir in diesem Jahr denn erreichen möchten. Das Ziel ist schnell formuliert, doch schon bald merken wir, dass sich der Start schwieriger herausstellt als zuvor gedacht und die anfängliche Motivation und Euphorie so schnell ihren Glanz verloren haben, wie das Silvesterfeuerwerk. Um hier gleich im vornherein die richtigen Weichen zu stellen, macht es Sinn die Themen Motivation und Zielsetzung etwas genauer unter die Lupe zu nehmen. Aber worauf müssen wir achten, wenn wir uns Ziele setzen? Bei der Formulierung von Zielen kann die sogenannte **SMART-Formel** sehr hilfreich sein:

Spezifisch

MESSBAR

AKZEPTIERT

REALISTISCH

TERMINIERT



**Wir wünschen
Euch viel Spaß und
Erfolg bei der
Zielerreichung!**

S

Was möchte ich machen / erreichen?“ - Konkrete Formulierung des Ziels

M

Woran merke ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?

A

Wie wichtig ist das Ziel für mich? Oder ist es eine Vorgabe von außen? Je attraktiver das Ergebnis, desto größer die Motivation es erreichen zu wollen.

R

Ist das von mir gesetzte Ziel für mich realistisch zu erreichen?

T

In welchem Zeitraum möchte ich mein Ziel erreichen?!



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —

Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de