

Célkitűzés (P. Vágyi, psychohealth.de)

Konkretizálás

Mit szeretne elérni? Igyekezzen minél konkrétan megfogalmazni! Mi a végső célja? Milyen részcélok lehetnek a végső cél eléréséig?

Mérhetőség

Honnan fogja tudni, hogy elérte a célját? Miben fog változni az élete? Milyen változást lehet majd tapasztalni az Ön viselkedésében? Mi az, ami esetleg hátráltathatja ebben?

Elérhetőség

Fontos, hogy reális célt tűzzön ki maga elé! Ha irreális a cél, akkor a kudarc eleve kódolt. Érdemes olyan részcélokat kitűzni, amelyek a végső célhoz vezetnek. Minden rész cél elérését ünnepeljen meg! Ha valamiért nem sikerült elérni, akkor vizsgálja meg, hogy mit lehetett volna másként csinálni? Mit tanulhat ebből?

Erőforrások

Rendelkezésemre állnak azok az eszközök, erőforrások, amik a cél eléréséhez szükségesek? Ha nem, hogyan tesz rájuk szert? Milyen nehézségekre lehet számítani? Milyen lépések szükségesek a nehézségek minimalizálásának érdekében?

Határidő

Szabjon magának határidőt, amikorra ezt a célt eléri! Vegye figyelembe a részcélokat is és azoknak is szabjon határidőt!