

# Vom Ziel und der Zielgruppe

## Lerne dich und deine Herausforderungen kennen

### 1. Aufgabe: Entwickle in drei Schritten ein konkretes Ziel.

Schreibe zuerst deine aktuelle Herausforderung auf.

Dann sieh genauer hin: Welches Problem steht hinter dieser Herausforderung? Was macht es schwierig das zu meistern? Beschreibe das Problem.

Überlege nun, welches konkrete Ziel ergibt sich aus dieser Problemsituation? Was brauchst du zum Meistern der Herausforderung. Formuliere möglichst klar, kurz und prägnant dein Ziel.

Tipp: Wenn du mehrere Herausforderungen meistern willst, priorisiere deine Ziele.

#### 1. Deine aktuelle Herausforderung:

---

#### 2. Das dahinterstehende Problem:

---

#### 3. Dein konkretes Ziel:

---

## 2. Aufgabe: Lerne dich kennen und verstehe, wie du dich motivieren kannst.

Beantworte folgende Fragen. Die Antworten geben dir Inspiration, wie du dich für dein Ziel motivieren kannst.

- Welche Interessen hast du?

---

- Was magst du und was nicht?

---

- Was motiviert dich und was nicht?

---

- Hast du Zweifel?

---

- Mit was belohnst du dich gerne?

---

- Was sind deine Stärken und was sind deine Schwächen?

---