

# Glückstraining

## *E-Mail-Coaching*



Hallo,

ich hoffe, du hast den Theorie-Teil zum Thema Ziele von gestern noch in Erinnerung. Falls nicht, hier nochmal kurz das Wichtigste:

- Wir verbringen 99% unserer Zeit auf den Wegen zum Ziel, nicht am Zielort selbst
- Ziele müssen wohlgeformt sein, das heißt sie sind...
  - Resultats-orientiert
  - Lösungs-orientiert
  - Mess-orientiert

Als Glückstraining kannst du dir jetzt drei Ziele setzen – am besten ein kurzfristiges (Zielerreichung binnen 4 Wochen), ein mittelfristiges (Zielerreichung binnen 3-6 Monaten) und ein langfristiges (Zielerreichung in 1-3 Jahren).

Soweit klar? Perfekt! Dann lade dir bitte die **Ausfüllvorlage 4** herunter und trage ein kurzfristiges, ein mittelfristiges und ein langfristiges, wohlgeformtes Ziel ein.

Das war es dann für heute auch schon! Ziele sind natürlich nicht alles – aber um die Wege kümmern wir uns dann morgen.

Viel Erfolg beim Formulieren!

**Hendrik Wahler**

