

Checkliste

ZIELE

- Habe ich mir ein Ziel für die nächsten Monate in meinem Studium gesetzt?
- Ist das Ziel in meinem Zimmer sichtbar?
- Habe ich Meilensteine definiert? Sind diese Meilensteine gleichmäßig über den Zeitraum bis zur Zielerreichung verteilt? (also nicht alle zum Schluss)
- Habe ich mir Gedanken über mögliche Hindernisse und Lösungen gemacht?
- Setze ich mich immer wieder mit meinem Ziel emotional in Verbindung?
- Ist das Erreichen meines Ziels wirklich attraktiv für mich?