



Ziele festlegen

Globaler Vorsatz: Ich sollte mehr Ordnung halten

Wenn diese Bedingung gegeben ist, wird das Ziel so formuliert, dass daraus konkretes Verhalten abzuleiten ist:

Konkretes Ziel: Ich werde meinen Schreibtisch aufräumen

Realistisches Zeitfenster: Innerhalb der nächsten zwei Wochen