

Zielsetzung

SMART-Zielsetzung = Methode, um ein genaues Ziel zu formulieren

S = spezifisch

M = messbar

A = anwendbar/angepasst

R = realistisch

T = terminiert

- Ein Ziel = Zustand in der Zukunft, den man erreichen möchte
- **Schreiben Sie sich Ihr persönliches REHA-Ziel auf**
- **Negativbeispiel:** „Ich möchte wieder gut gehen können.“
- **Besser:** „Ich möchte nach meiner Reha 20 Min. (ggf. mit Hilfsmitteln) gehen können.“ Weitere Ideen:
 - „Ich möchte dreimal pro Woche ins Fitnessstudio gehen.“
 - „Ich möchte einmal pro Woche schwimmen gegangen sein.“
 - „Ich möchte mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren.“

Meine persönlichen Ziele:

1) _____

2) _____

3) _____

Fernziel in 1 Jahr: _____