Zehn Lebensbereiche, ein Prioritätenblatt und eigene Leitsätze

Datum: 2026-10-25

Werte beschreiben, was zählt; eine Priorität entscheidet über Aufmerksamkeit im Zeitraum; ein Ziel benennt ein Ergebnis. Die zehn Bereiche sind eine Auswahl, keine geordnete Pflichtliste. Wählen Sie zwei, begründen Sie das Jetzt und benennen Sie, was weniger Zeit erhält. Beachten Sie Pflichten und nötige Zustimmung. Legen Sie einen realen Prüftermin fest.

Felder: gewählter Bereich, Istsituation, Bedeutung, eine gewünschte Änderung, verfügbare Zeit/Hilfe, Zurückgestelltes, erste Handlung und Prüftermin. Beispielsweise stehen diesen Monat Lernen und Familie im Vordergrund: ein Übungsblock und ein vereinbarter Besuch, während ein freiwilliges Projekt wartet.

Eigene redaktionelle Sätze, keine Zitate berühmter Personen: „Ein wichtiges Ziel verdient eine echte Entscheidung in meiner Woche.“ „Ein System ist das, zu dem ich zurückkehre; ein Ziel ist das, was ich prüfe.“ „Familienzeit und Arbeitszeit brauchen eine Absprache, nicht nur ein leeres Feld.“ „Ein geprüftes Ergebnis ist nützlicher als ein eindrucksvolles Versprechen.“ „Ich plane Zeit, damit ich mit einer wichtigen Handlung beginnen kann.“

Füllen Sie die freien Felder mit eigenen Beispielen aus.

Bereich	Frage vor der Wahl	Meine Fassung
Lernen	Was muss oder möchte ich verstehen?	
Arbeit	Welches nützliche Ergebnis verantworte ich?	
Familie	Was haben wir tatsächlich vereinbart?	
Beziehungen	Welches Gespräch oder gemeinsame Tun zählt?	
Erholung	Welche Zeit bleibt ohne zusätzliche Verpflichtung?	
Alltagsaufgaben	Welche gewöhnlichen Pflichten brauchen Platz?	
Finanzen ordnen	Welche Aufzeichnung oder vereinbarte Budgetaufgabe braucht Aufmerksamkeit?	
Kreativität	Welches kleine Werk möchte ich schaffen?	
Gemeinschaft	Welchen Beitrag kann ich wirklich zusagen?	
Neugier	Was möchte ich ohne Leistungsquote erkunden?	

Quellen

- CDC - SMART Framework
- NYU - SMART Goals and variants
- Manchester Metropolitan University - SMARTER goal setting