**Motive des Sporttreibens:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Motiv** | **Erklärung** |
| **Leistungsmotiv** |  |
| **Gesundheitsmotiv** |  |
| **Bewegungsmotiv** |  |
| **Anschlussmotiv** |  |

**Zielformulierungen nach der SMART-Formel:**

1. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_:**

Das Ziel sollte ganz klar und deutlich sein, damit du genau weißt, was du erreichen möchtest. Zum Beispiel: "Ich möchte meine Mathe-Note von einer 3 auf eine 2 verbessern."

1. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_:**

Es ist wichtig, dass du deinen Fortschritt messen kannst, um zu sehen, wie nah du deinem Ziel kommst. Du könntest zum Beispiel sagen: "Ich werde jede Woche eine Matheaufgabe mehr lösen als in der Woche zuvor."

1. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_:**

Das Ziel sollte eine Herausforderung sein, aber trotzdem machbar. Stell sicher, dass du über die nötigen Fähigkeiten und Ressourcen verfügst, um dein Ziel zu erreichen.

1. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_:**

Das Ziel sollte wichtig und sinnvoll für dich sein. Frage dich, warum es dir wichtig ist und wie es dir helfen wird, besser zu werden oder etwas Neues zu lernen.

1. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_:**

Setze dir einen Zeitrahmen, bis wann du dein Ziel erreichen möchtest. Das hilft dir, motiviert zu bleiben und kontinuierlich daran zu arbeiten.