

## **K R A F T-Ziel-Aktivierung** **Differenzierte Zielklärung**

- K** = Konkret, sinnesspezifisch (5 Sinne)
- R** = Realistisch, positive formuliert, messbar
- A** = Attraktiv, positive Auswirkungen (Werte)
- F** = Fähigkeiten zur Umsetzung, Ressourcen
- T** = Terminiert, kurz/mittel/langfristige Planung

### **K =**

- Was genau willst Du erreichen?
- Wann, wo und mit wem willst Du es erreichen?
- Woran wirst Du erkennen, dass Du dieses Ziel erreicht hast?
- Was siehst, hörst, fühlst Du, wenn Du das Ziel erreicht hast?
- Was willst Du tun?

### **R =**

- Wie kannst Du das Erreichen des Ziels eigenaktiv beeinflussen?
- Was steht in Deinem Einflussbereich?
- Was genau kannst Du tun?

### **A =**

- Was ist Dir wichtig daran, dieses Ziel zu erreichen?
- Was wird sich für Dich oder Deine Umgebung verändern?
- Welche positiven Auswirkungen hat dies für Deine Umgebung?
- Welchen Nutzen und Gewinn erhoffst Du Dir dadurch?

### **F =**

- Welche Ressourcen (Fähigkeiten, Eigenschaften, Referenzerfahrungen) stehen Dir zur Verfügung, um Dein Ziel zu erreichen?
- Wie kannst Du diese Ressourcen einsetzen?

### **T =**

- Bis wann willst Du Dein Ziel erreichen?
- Was ist Dein erster Schritt auf das Ziel zu?
- Was genau müsste der nächste Schritt beinhalten?