

Tach auch!?!





Fit mit Thorge – SMART-Formel

S = Spezifisch

M = Messbar

A = Attraktiv

R = Realistisch

T = Terminiert

Beispiele

Spezifisch

= Ein Ziel sollte für sich konkret (spezifisch) formuliert sein.

Falsch: Ich will fit werden.

Besser: Ich möchte die Treppen zu meiner Wohnung im 4. Stock in einem durchgehen können ohne komplett aus der Puste zu sein.

Messbar

= Ein Ziel sollte messbar sein.

Falsch: Ich werde weniger Süßigkeiten essen.

Besser: Ich esse nur noch an 2 Tagen in der Woche eine kleine Hand voll Süßigkeiten.

Attraktiv

= Ein Ziel sollte attraktiv sein und positive Emotionen in Dir wecken.

Falsch: Ich will abnehmen.

Besser: Ich werde im Sommerurlaub am Strand in meinem neuen Bikini eine super Figur abgeben.

Realistisch

= Ein Ziel sollte realistisch erreichbar sein.

Falsch: Ich möchte in einem Monat 15Kg abnehmen.

Besser: Ich möchte in einem Jahr auf gesunde Art und Weise 15Kg abnehmen.

Terminiert

= Ein Ziel sollte einen festen Endzeitpunkt haben.

Falsch: Ich werde irgendwann im Fit mit Thorge Team bei der XLETIX-Challenge mitmachen.

Besser: Ich werde am 31.08.2019 im Fit mit Thorge Team bei der XLETIX-Challenge mitmachen.