

## SMART



### Beispiele



"Ich werde meine wöchentliche Laufleistung um 20% steigern, indem ich innerhalb der nächsten drei Monate jeden Montag, Mittwoch und Freitag jeweils 5 Kilometer laufe und meinen Fortschritt wöchentlich aufzeichne."



"Ich werde meine wöchentliche Laufleistung um 20% steigern, indem ich irgendwann in den nächsten Monaten ein paar Mal pro Woche laufen gehe und versuche, ein bisschen mehr zu laufen als sonst."

Wir wünschen dir viel Spass und Flow



### Lernauftrag

1. Wende die SMART Formel für dein Transferprojekt an.
2. Durchlaufe die Lernprozess Stufe 4, 5, und 6
3. Plane wenn nötig dein Transfer-Coaching mit deiner Feuer-Entfacherin oder deinem Feuer-Entfacher.

