



# Impulse für Ihre berufliche Zukunft

Der beste Weg, die Zukunft vorherzusehen, ist, sie zu gestalten

Die neue Serie  
jetzt jeden Monat in  
Hallo Erding Wochenende

## Mit High Speed zum Erfolg

Beim Speedcoaching wird in nur 15 Minuten ein einziges, besonders brennendes Problem behandelt. Ratsuchende erhalten wertvolle Impulse und Tipps zu Persönlichkeits- und Potenzialentwicklung.

Durch die Kooperation mit der Zukunftsentwicklerin Silvia Ziolkowski profitieren nun auch unsere Leser davon. Einmal monatlich stellen wir Ihnen die besten Profi-Tipps für Ihre berufliche Zukunft vor.

Die Erdinger Unternehmerin bringt als Coach, Beraterin und Rednerin Menschen und Unternehmen auf Erfolgskurs. Sie ist zudem Lehrcoach an der Asgodom Coach Akademie sowie Dozentin an der Bayerischen Akademie für Werbung und Marketing. Ihre langjährige Erfahrung als Vorstand eines IT-Unternehmens und Business-Partner der Industrie sorgt für ihren intensiven Praxisbezug.

## Gewinncoupon



Hallo Erding Wochenende verlost 3 Speedcoachings mit Zukunftsentwicklerin Silvia Ziolkowski (je 15 Min.) im Wert von 65,- €. Termin: Mi., 23. Oktober 2013, 16.00 - 18.00 Uhr in Erding.

Name/Anschrift

Einsendung an Hallo Erding, Am Gries 12, 85435 Erding  
Stichwort: Speedcoaching

## Thema 1: Die SMART-Formel für Ihre Ziele

Wir alle haben es schon tausendmal gehört: Es ist wichtig, sich konkrete Ziele zu setzen, um erfolgreich zu werden. Wir nehmen es uns vor, aber - wie das auch bei so vielen Silvesterschwüren ist - funktionieren will es nie so recht.

Schuld daran sind häufig zwei Effekte:

1. Das Ziel ist zu unkonkret. Wenn wir nicht wirklich wissen, wohin wir wollen, nützt der beste Entschluss nichts.
2. Das Vorhaben ist zu groß, wir überschätzen uns. Hier helfen realistische, kleine Schritte - „Babysteps“.

Denken Sie daran, wenn Sie an Ihren Zielen arbeiten, dass sie auch in Ihren Alltag passen. Machen Sie lieber kleine Schritte, damit Sie auch Erfolgserlebnisse haben. Und orientieren Sie sich bei der Zielformulierung an der **SMART-Formel**:

- S** = Spezifisch (Was genau will ich überhaupt?)
- M** = Messbar (Woran merke ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?)
- A** = Attraktiv (Setzt es bei mir Energie frei? Macht es mir Freude?)
- R** = Realistisch (Kann ich das im Alltag auch durchführen?)
- T** = Terminiert (In welcher Zeit will ich welche Fortschritte sehen?)

Ich wünsche Ihnen für Ihre nächsten Ziele viel Erfolg!

Ihre Silvia Ziolkowski

[www.silvia-ziolkowski.de](http://www.silvia-ziolkowski.de)