

Zentrale Studienberatung

Werte & Ziele – Vier Lebensbereiche

Liebe

(Innigste, bedeutsamste Beziehungen – unter anderem mit Kindern, Partner, Eltern, engen Freunden und Verwandten)

Meine Werte:

Kurzfristige Ziele*:

Mittelfristige Ziele*:

Langfristige Ziele*:

Langfristige Ziele*:

Arbeit

(Bezahlte Arbeit, Studium/Bildung, Ausbildungen und unbezahlte Arbeit wie ehrenamtliche Tätigkeiten oder häusliche Pflichten)

Meine Werte:

Kurzfristige Ziele*:

Mittelfristige Ziele*:

Spiel

(Ruhe und Entspannung, Hobbys, Kreativität, Sport und alle Formen von Freizeitgestaltung, Erholung und Unterhaltung)

Meine Werte:

Kurzfristige Ziele*:

Mittelfristige Ziele*:

Langfristige Ziele*:

Gesundheit

(Gesundheit und Wohlbefinden körperlicher, psychischer, emotionaler oder spiritueller Art)

Meine Werte:

Kurzfristige Ziele*:

Zentrale Studienberatung, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Studierendenzentrum, Stiftstraße 69, 20099 Hamburg

Wir sind für Dich da bei allen Fragen rund um Dein Studium - per E-Mail, telefonisch oder persönlich. Unsere Kontaktdaten und Sprechzeiten findest Du immer aktuell auf bit.ly/HAW-ZSB

Nutzung dieser Inhalte bitte nur für den eigenen Gebrauch oder nach Absprache mit der ZSB.

Zentrale Studienberatung

Mittelfristige Ziele*:

Langfristige Ziele*:

*Halte Dich hierbei an die SMART-regeln

Specific (Spezifisch): Ein Ziel sollte konkret, eindeutig, und präzise formuliert sein, um es überprüfen zu können.

Meaningful (Wertvoll): Ein Ziel sollte im Einklang mit den eigenen Werten sein.

Actionable (Aktionsorientiert): Ein Ziel sollte Ansatzpunkte für positive Veränderungen aufzeigen, statt Anweisungen, was *nicht* getan werden soll.

Realistic (Realistisch): Ein Ziel sollte zwar hoch gesteckt, aber immer noch erreichbar sein.

Time-framed (Terminierbar): Ein Ziel sollte einen zeitlichen Bezug mit einem festen End(zeit)punkt haben.