

## 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](https://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.