

**HIGH  
FIVE  
MENTORING**

Alle Infos zum  
High Five Mentoring 

# SMARTER starten

Erster Schritt auf dem  
Weg zu deinem Erfolg



# HIGH FIVE MENTORING

## Was ist das High Five Mentoring?

Es ist ein 9 Wochen Online-Programm für Gruppen, das dich bei der Umsetzung deines Vorhabens unterstützt. Ob berufliche oder private Ziele – wenn du starten und konzentriert dranbleiben möchtest, bist du im Mentoring genau richtig. Du lernst das nötige Wissen, wie du Ziele wirksam verfolgst, Hürden überwindest und Unsicherheiten beseitigst. In den wöchentlichen Check-ins sind wir live für dich da und helfen bei Blockaden, geben wertvolle Impulse und stärken deine Motivation.

[Alle Infos zum High Five Mentoring](#) >!



Vernetze dich mit  
uns auf LinkedIn.



Dr. med Inga Stitz  
Verhaltenstherapeutin



Evgenia Reimer  
Performance Coach

Mit unserem fundierten Wissen helfen wir dir aus jeder Sackgasse, beseitigen jeglichen Zweifel und entkräften alle Ausreden.

Wir sind uns sicher, dass du das auch alleine kannst.  
Aber:

**Gemeinsam geht es leichter!**  
**Lass uns starten!**

# VORGEHEN

---

## Wie dir SMARTER starten hilft

Durch die Hilfestellungen in SMARTER starten lernst du dein Ziel präzise zu definieren. Das ist wichtig, um die nötigen Faktoren für eine erfolgreiche Umsetzung zu schaffen: Fokus, Motivation, Umsetzbarkeit.

Und: du erkennst, ob du dein Ziel wirklich verfolgen möchtest und bereit bist, die nötigen Schritte dafür zu unternehmen.

## Wie du SMARTER starten anwendest

1. Lese zunächst die Anleitung durch.
2. Drucke die Arbeitsblätter aus und nimm dir genug Zeit zur Bearbeitung.
3. Lege die Arbeitsblätter da ab, wo du sie zum Nachschlagen schnell zur Hand hast.

## Warum du dir für SMARTER starten Zeit nehmen solltest

Klar, kannst du die Fragen auch schnell im Kopf beantworten. Es macht jedoch wirklich einen Unterschied, ob du dir die Zeit nimmst, sie schriftlich auszuformulieren.

Wir sind heute im Leben schnell unterwegs - und das ist oft super. Allerdings nicht, wenn es um Planung, Reflexion und Motivation geht. Du willst dein Ziel erreichen? Dann richte deinen Fokus darauf und investiere Zeit. Stärke deine Motivation für die Umsetzung, indem du dir vor Augen führst, warum dir das Ziel wichtig ist und wie du es erreichst. Nur das, was für dich von Bedeutung ist, wirst du erfolgreich zu Ende bringen.

Also, sabotiere dich nicht durch Schnellebigkeit. Nimm dir Zeit für das, was dir wichtig ist. Wie du in die Zieldefinition und -planung gehst, zeigt bereits, ob du gewillt bist das Nötige für deine Zielerreichung zu tun.

Du hast dir schon Gedanken zu deinem Ziel gemacht? Es ist dennoch sinnvoll, sie strukturiert niederzuschreiben. So prüfst du, ob deine Vorstellungen noch aktuell und relevant sind.

**Und nun wünschen wir dir viele nützliche Erkenntnisse auf dem Weg zu deinem Ziel!  
Viel Spaß bei der Bearbeitung.**

**Dein High Five Team  
Eve & Inga**

# WIE STARTE ICH SMART?

## Definiere dein Ziel erfolgsversprechend

Das SMART-Modell ist eine bewährte Methode, die psychologisch fundierte Prinzipien verwendet, um die Erfolgswahrscheinlichkeit eines Ziels zu erhöhen. Jedes Element des SMART-Akronyms trägt auf eine bestimmte Weise zur Motivation und Zielverwirklichung bei.

S

### 1. Spezifisch: Fokus schafft Klarheit

Setze dir ein klares und präzises Ziel, um deinen Handlungen eine eindeutige Richtung zu geben. Ein klares Ziel vermeidet Grübeleien und hält dich konzentriert. Formuliere den gewünschten Endzustand genau und spitz – so erhöhst du deine Erfolgswahrscheinlichkeit enorm!

M

### 2. Messbar: Aktion schafft Erfolg

Mache dein Ziel messbar, damit du deinen Fortschritt verfolgen kannst. Erfolge zu sehen, motiviert dich, noch mehr Engagement zu zeigen. Nutze Kennzahlen wie kg, Zeit oder Teilschritte. Anhand dieser Werte siehst du, ob du optimieren musst oder auf dem richtigen Weg bist – dann ist Zeit zu feiern!

A

### 3. Attraktiv: Fähigkeit schafft Motivation

Wähle dein Ziel so aus, dass der Schwierigkeitsgrad zu deinen Fähigkeiten passt und dich nicht überfordert. Wenn du dein Ziel als spannende Herausforderung siehst, statt als Bürde, wirst du motiviert in die Umsetzung gehen.

R

### 4. Realistisch: Überblick schafft Machbarkeit

Stelle sicher, dass alles Nötige für die Erreichung deines Ziels vorhanden ist. Ungünstige Startbedingungen führen zu Enttäuschung und Aufgabe. Wenn du Zeit, Kraft und die richtigen Mittel hast, wird deiner Umsetzung nichts im Weg stehen.

T

### 5. Terminiert: Strategie schafft Antrieb

Gib deinem Ziel feste Zeitvorgaben, um Dringlichkeit zu schaffen und Prokrastination zu vermeiden. Deadlines sorgen dafür, dass du startest und kontinuierlich Fortschritte machst. Mit einer klaren Strategie weißt du immer, was du wann zu tun hast und erreichst dein Ziel schneller.

# SMARTES ZEITMANAGEMENT

## Bereite die Umsetzung deines Ziels vor

! Um dein Ziel zu starten, musst du wissen, welche Maßnahmen in welcher Reihenfolge notwendig sind. Erstelle dir einen **Ablaufplan** mit einzelnen Schritten.

! Nutze einen **Wochenplaner**, um dir Zeit für die Bearbeitung der Schritte zu blocken. So schaffst du eine wiederkehrende Struktur, die dafür sorgt, dass du organisiert, fokussiert und motiviert bleibst.

! Zeitmanagement-Methoden gibt es viele. Welche Methode zu dir passt, hängt von deiner Arbeitsweise, Persönlichkeit sowie deinen Stärken und Schwächen ab.



In unserem Blog findest du eine Übersicht verschiedener Zeitmanagement-Methoden. Wähle eine aus oder lass dich zu eigenen Kreationen inspirieren.

[firsteve.de/methoden/zeitmanagement](https://firsteve.de/methoden/zeitmanagement) >!

## Anleitung: Ablaufplan & Wochenplaner

- 1 Notiere im Ablaufplan die notwendigen Schritte zur Zielerreichung.
  - 2 Trage in den Wochenplaner zunächst alle Termine ein, die du abseits deines Ziels erledigen musst und nicht verschieben kannst.
  - 3 Überlege dir nun, an wie vielen Tagen du wie viel Zeit für die Umsetzung einplanen musst. Trage dir dafür Blocker ein.
  - 4 Diesen Blockern weist du jede Woche die anstehenden Aufgaben zu.
- !! Plane Pufferzeiten ein! Bleibe realistisch und vergiss nicht Zeiten für Anfahrten, Essen, Haushalt und Erholung einzuplanen!



Ohne Zeitplanung fehlt deinen Projekten die notwendige Regelmäßigkeit und Kontrolle. Das häufige Ergebnis: ineffiziente Ressourcennutzung, verpasste Deadlines, Scheitern des Projekts. Eine strukturierte Zeitplanung ist entscheidend, um Projekte erfolgreich und termingerecht abzuschließen.



# DEINE ZIELDEFINITION

## Beschreibe dein Ziel mithilfe der SMART-Methode

Sammle zunächst alle wichtigen Infos. Verdichte danach die Infos zu präziser formulierten Aussagen. Fasse auf der nächsten Seite alles aus SMART in einem Satz zusammen.

S

### 1. Spezifisch: Fokus schafft Klarheit

Was willst du erreichen? Beschreibe dich, nachdem du dein Ziel erreicht hast.

M

### 2. Messbar: Aktion schafft Erfolg

Woran erkennst du, dass du auf dem richtigen Weg bist? Notiere Erfolgszeichen und Kennzahlen.

A

### 3. Attraktiv: Fähigkeit schafft Motivation

Welche deiner Eigenschaften sorgen dafür, dass du dein Ziel erreichst? Erstelle eine Liste.

R

### 4. Realistisch: Überblick schafft Machbarkeit

Ist alles vorhanden, was du brauchst, um dein Ziel jetzt zu verfolgen? Notiere, was du benötigst.

T

### 5. Terminiert: Strategie schafft Antrieb

Bis wann willst du dein Ziel erreicht haben? Prüfe die Machbarkeit und setze dann eine Deadline.



# DEIN SMARTES ZIEL

Dieses Ziel nehme ich mir vor!

S M A R T



## Überblick schafft Machbarkeit – das **MUSS** für dein Ziel

Unter **Attraktiv** und **Realistisch** hast du bereits wichtige Anhaltspunkte für die Umsetzung rausgearbeitet. Verschaffe dir eine vollständige Übersicht über Chancen und Hürden, indem du deine Situation weiter konkretisierst.

Welche Mittel benötige ich und kann ich auftreiben.  
Welche Mittel fehlen?

Was kann ich aus meinem Umfeld für mich nutzen?  
Welche Pflichten kommen aus dem Umfeld?

MITTEL

UMFLD

ZIEL

STÄRKEN

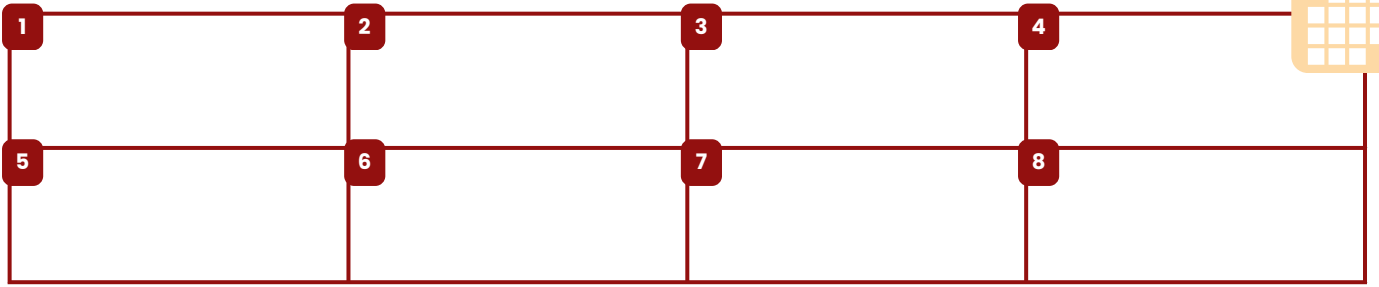
SCHWÄCHEN

Welche Stärken zählen auf mein Ziel ein?

Welche Schwächen könnten mich aufhalten?

# DEIN SMARTER START

## Ablaufplan



Hol dir Unterstützung bei der Umsetzung. Gemeinsam geht es leichter!

[firsteve.de/high-five-mentoring](https://firsteve.de/high-five-mentoring) :)



## Wochenplaner

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							



# HIGH FIVE MENTORING



## **Geschafft! Dein Ziel ist definiert!**

Jetzt kannst du mit der Umsetzung loslegen.  
Wir wünschen dir einen starken Fokus, viel  
Motivation und eine ganze Menge Spaß dabei!

**Du willst Unterstützung bei der Umsetzung?**

**Komm in unser Programm**

**High Five Mentoring** 

**Denn: Gemeinsam geht es leichter!**

Dein High Five Team: Eve & Inga!  
Wir freuen uns auf dich.



 **Evgenia Reimer**  
Performance Coach

 **Dr. med Inga Stitz**  
Verhaltenstherapeutin