

Welche Bedeutung haben Ziele?

- Ziele wirken aktivierend, bilden die Grundlage motivierten Handelns
- Ziele wirken strukturierend
- Zielfortschritt und Zielerreichung fördern das Wohlbefinden
- Personen, die davon überzeugt sind, ihre Lebensziele zu erreichen, sind glücklicher und zufriedener
- Lebensziele müssen mit den eigenen Werten und Überzeugungen in Einklang stehen