1. Videoaufnahmen an der Kantonsschule Hottingen in verschiedenen Fächer und Aktivitäten im Gange der Schule.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Spezifisch | Messbar | Akzeptiert | Realistisch | Terminierbar |
| Nein. Welche Aktivitäten? | Nein. Wie viele? Wie lange? | Ja | Ja | Nein. |

1. Das Video enthält ein Intro und Outro

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Spezifisch | Messbar | Akzeptiert | Realistisch | Terminierbar |
| Nein. Welches Video? | Ja und Nein. Wie lange? | Ja | Ja | Nein. |

1. Die Webseite ist erfolgreich erstellt und funktionstüchtig, das heisst die Buttons zeigen eine Reaktion auf, die auf eine andere Seite leitet.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Spezifisch | Messbar | Akzeptiert | Realistisch | Terminierbar |
| Nein. Welche Website und welche Buttons | Ja | Ja | Ja | Nein |

1. Ich will in diesem Jahr mehr Sport treiben.  
   Ich werde ab sofort jede Woche an mindestens vier Tagen 20 bis 30 Minuten Ausdauersport betreiben (Joggen, Radfahren, Schwimmen), und damit mein Körpergewicht unter 75 kg halten, überschreite ich diese Gewichtsgrenze, führe ich sofort einen Obsttag durch.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Spezifisch | Messbar | Akzeptiert | Realistisch | Terminierbar |
| Ja | Ja | Ja | Ja | Ja |

1. Der Unternehmensgewinn soll um 30% gesteigert werden.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Spezifisch | Messbar | Akzeptiert | Realistisch | Terminierbar |
| Nein. Wie genau? In welchen Bereichen? | Ja | Ja | Vielleicht? | Nein |

1. Bau eines Einfamilienhauses.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Spezifisch | Messbar | Akzeptiert | Realistisch | Terminierbar |
| Nein. Wo? Was für ein Einfamilienhaus? | Ja | Ja | Ja | Nein |

1. Ich will weniger rauchen.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Spezifisch | Messbar | Akzeptiert | Realistisch | Terminierbar |
| Nein. Was heisst weniger? | Nein | Ja | Vielleicht? | Nein |

1. Bis zum 3.3.2018 werden alle Wände im Erdgeschoss mit Glattstrich verputzt.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Spezifisch | Messbar | Akzeptiert | Realistisch | Terminierbar |
| Ja | Ja | Ja | Ja | Ja |