

SMART

Eine gängige Praxis in der Zielsetzung und -formulierung ist die so genannte **Smart-Formel**.

Grundsätzlich ist es empfehlenswert, präzise definierte, realistische und attraktive Ziele zu formulieren, die der Formel „SMART“ entsprechen.

SMART steht für:

S = spezifisch

Ein Ziel sollte spezifisch formuliert werden. Also konkret, eindeutig und präzise.

Ein Ziel ist kein vager Wunsch. Also nicht „Ich möchte abnehmen!“.

Besser: „Ich möchte wieder in meine Lieblingshose passen.“

M = messbar

Eine Zielerreichung sollte kontrollierbar und somit messbar sein. Formulieren Sie ein Erfolgskriterium, das Sie zweifelsfrei überprüfen können. Fragen Sie sich dabei: Woran genau merke ich, dass ich das Ziel erreicht habe?

A = attraktiv

Das Ziel soll positiv – also attraktiv und akzeptabel – formuliert werden. Ein Ziel soll begehrenswert sein, damit es sich lohnt, sich dafür ins Zeug zu legen.

R = realistisch

Das Ziel kann ruhig hoch gesteckt sein. Hochgesteckte Ziele fordern uns. Sie dürfen uns aber nicht überfordern. Das Ziel muss erreichbar sein. Für ein unerreichbares Ziel wird man kaum Motivation aufbringen. Unterteilung sehr großer Ziele in kleine Ziele ist sinnvoll, um am Ball zu bleiben.

T = terminiert

Zu jedem Ziel gehört ein eindeutiger Termin, der mir einen Zeitrahmen oder ein festes Datum vorgibt, wann ich das Ziel erreicht haben möchte. Habe ich mir keinen Termin gesetzt, schiebe ich es immer vor mir her. Der Termin ist das entscheidende Merkmal eines echten Zieles!

Im besten Fall ist das Ziel in der Gegenwartsform formuliert, da es sich bei einem Ziel um einen angestrebten Ist-Zustand in der Zukunft handelt!