



SMARTe Ziele

Vielen Menschen fällt es schwer, ihre Ziele zu erreichen. Ein Grund hierfür kann sein, dass ihre Ziele zu vage formuliert sind.

Um zu verdeutlichen welche Eigenschaften Ziele haben sollten, wurde das SMART-Schema entwickelt, das helfen soll „smarte“ Ziele, also Ziele, die leichter zu erreichen sind, zu entwickeln.

„Smarte“ Ziele sollten folgende Eigenschaften haben:



Spezifische Ziele sind eng umrissen und gut definiert.

Wie genau sieht das Endresultat aus? Was genau möchtest du verändern oder erreichen?



Messbare Ziele zeichnen sich durch messbare Werte aus (z.B. geschriebene Seiten, gelesene Kapitel).

Woran erkennst du, ob du dein Ziel erreicht hast? An welchen messbaren Werten erkennst du Fortschritte?



Attraktive Ziele sind dir persönlich wichtig und deiner Mühe wert.

Ist das Ziel attraktiv und wichtig für dich? Ist es eine Veränderung, die du wirklich erreichen willst?



Realistische Ziele sind erreichbare Ziele. Das heißt, du hast die nötigen Fähigkeiten, Ressourcen und Zeit um das Ziel zu erreichen.

*Ist das Ziel umsetzbar - oder vom Zufall abhängig?
Ist das Ziel zu schwer - oder zu leicht?*



Terminierte Ziele sind zeitlich eng umrissen. Du hast eine klare Deadline. Achte dabei darauf, dass das Ziel nicht in allzu weiter Ferne liegt.

Ist das Ziel zeitlich begrenzt? Bis wann willst du dein Ziel erreicht haben?