

Ziele formulieren nach SMART & more

Ein bewährtes Tool aus der Praxis für Ihre Zielsetzungen ist die „SMART“-Methode:

- S – Spezifisch (konkret, eindeutig, präzise)
- M – Messbar (überprüfbar)
- A – Aktionsorientiert (Handlungen ableiten; positiv formuliert)
- R – Realistisch (hoch gesteckt, aber erreichbar)
- T – Terminiert (bis wann, wie oft, Zwischenkontrollen)

Im zweiten Schritt reflektieren Sie über das „More“ noch tiefer Ihre Ziele: Um die Ziel-Realisierung zu erhöhen und sicherzustellen, dass die von Ihnen gesetzten Ziele auch wirklich Ihre persönlichen Motive treffen (Motive im Sinne von Motivation – motivare = bewegen) beantworten Sie sich, am besten schriftlich, folgende Fragestellungen:

1. Erstellen Sie ein „Zielfoto“: Wie ist die Zielerreichung? Mit vielen Details beschreiben (ähnlich einem Schulaufsatz „Mein schönster Ferientag...“)
2. Warum ist das Ziel attraktiv für mich? Was erhoffe ich mir davon?
 - (Ist es Ihnen wirklich wichtig – oder gibt Ihr Umfeld, das Fernsehen o.ä. Ihnen das Gefühl, dieses Ziel sei wichtig?)
3. Woran werde ich den Erfolg / die Zielerreichung erkennen?
 - Woran meine Kollegen, Mitarbeiter, Vorgesetzten, Lebenspartner, Familie....?
4. Woran werde ich / andere erkennen, dass ich NICHT auf dem Weg der Zielerreichung bin?
 - Welche Hindernisse werden mir eventuell auf dem Weg zur Zielerreichung begegnen?
 - Wie werde ich mich vielleicht selbst boykottieren?
5. Was ganz konkret werde ich bei diesen Stolpersteinen tun?
 - (Für jeden einzelnen Fall eine Intervention schriftlich notieren!)
6. Wie (und wann) werde ich die Zielerreichung „monitoren“?
 - Welche Milestones / Zwischenschritte gibt es?
7. Wie und wann werde ich mich für die Zielerreichung bzw. für Zwischenschritte belohnen?
8. Was ist jetzt der erste Schritt zur Erreichung dieses Ziels?
 - Wann werde ich diesen tun? Gleich tun oder fest terminieren!

Ziele formulieren nach SMART & more: Meine konkreten Ziele

Formulieren Sie nun erst einmal zu jedem Bereich des Lebens-Balance-Modells mindestens ein Ziel schon ein bisschen konkreter als bisher bzw. so konkret wie es Ihnen jetzt möglich scheint.

Im nächsten Schritt wählen Sie dann aus diesen Zielen eines aus, das Sie dann nach SMART & more komplett „durchformulieren“.

- Arbeit & Leistung:

- Körper & Gesundheit:

- Beziehungen & Kontakte:

- Beantwortung der Sinn- & Zukunftsfragen:

Ziele formulieren nach SMART & more: Meine ganz konkret formuliertes Ziel

Formulieren Sie nun eines Ihrer Ziele ganz konkret nach SMART & more. Starten Sie mit einem kleineren, leichter erreichbaren Ziel – aber auf jeden Fall mit einem Ziel, was Ihnen wirklich wichtig ist!

Mein Ziel:

- S – Spezifisch (konkret, eindeutig, präzise) _____
- M – Messbar (überprüfbar) _____
- A – Aktionsorientiert (Handlungen ableiten; positiv formuliert) _____
- R – Realistisch (hoch gesteckt, aber erreichbar) _____
- T – Terminiert (bis wann, wie oft, Zwischenkontrollen) _____

Gehen Sie dann alle Fragen von SMART & more durch und erarbeiten Sie so schriftlich Ihr Ziel. Sie Je genauer Sie alle Fragen beschreiben, umso leichter werden Sie Ihr Ziel erreichen. Also lieber drei Sätze zu viel, als ein Wort zu wenig.

Am besten legen Sie sich dazu ein Ziele-Buch an, in dem Sie alle Infos zu Ihren Zielen sammeln. So lassen sich auch Ihre Einzelziele dann prima in Quartals- oder Monatsziele einteilen. So erreichen Sie viel – und vor allem das, was Ihnen wirklich wichtig ist. Und Sie haben gleichzeitig noch Zeit für all’ die schönen Dinge des Lebens, die Ihnen auch am Herzen liegen. Das ist für mich persönlich immer wieder der Unterschied zwischen einem ge-füllten Monat und einem er-füllten Leben.

Viel Spaß, Muße & Erfolg beim Formulieren & Erreichen Ihrer Ziele wünscht Ihnen

MainCoach – Stefanie Bathe