

Smarte Ziele

Eine Zielvereinbarung mit Hilfe der SMART Methode hat den Vorteil, dass das Ziel genaustens formuliert wird und so schon vor Beginn die kritischen Punkte der Umsetzung bzw. die Stolperfallen überdacht werden. So werden SMARTe Ziele weit häufiger erreicht, als normale Vorsätze.

S – Spezifisch, spezifische & konkrete Formulierungen

M – Messbar, anhand von Fakten und Daten

A – Aktionsorientiert, Handlungsvorgaben, z.B. Ich kaufe nur noch 1 Packung

R – Realistisch, eigenständig umsetzbar, alle nötigen Ressourcen verfügbar

T – Terminierbar, Zeit gebunden

Beispiel:

Einfaches Ziel: Ich möchte abnehmen.

SMARTEs Ziel: Bis zum 31.12.2020 möchte ich 5 kg durch den Verzicht auf süße Getränke abgenommen haben.

S – 5kg Gewichtsverlust

M – mit Hilfe einer Waage messbar

A – Verzicht auf süße Getränke

R – eigenständige Flüssigkeitsaufnahme

T – bis zum 31.12.2020

Mein Ziel: _____

S-

M-

A-

R-

T-