

Ein „SMART“es Ziel bestimmen

Dein persönlicher Aktionsrahmen und dein innerer Zustand (d.h. ob du dich wohl fühlst oder nicht) hängen unmittelbar von den Zielen ab, die du dir gesetzt hast. Du wirst dein Ziel leichter und schneller erreichen, wenn du es mit dem folgenden Schema bestimmst:

SMART-Formel:

S-Spezifisch. Ein Ziel soll konkret, eindeutig und präzise formuliert sein, sonst bleibt es nur ein vager Wunsch. Wichtig ist dabei auch, dass du dein Ziel sinnlich konkret machst, d.h. sehen, hören oder fühlen kannst, wie es ist, wenn du dein Ziel erreicht hast.

Geeignete Fragen:

Was willst du (genau) erreichen?

Was wirst du haben, was du vorher noch nicht hattest?

Was siehst, hörst, fühlst du, wenn du dein Ziel erreichst?

Wie soll der Zustand aussehen, den du erreichen willst? Kannst du dir ein Bild davon machen?

M-Messbar. Ein Ziel und ein Erreichungsgrad müssen überprüft werden können.

Geeignete Fragen:

Woran wirst du merken (sehen, hören, fühlen), dass du dein Ziel erreicht hast?

Woran würden es die anderen merken?

A-Aktionsorientiert und attraktiv. Ein Ziel soll Ansatzpunkte für positive Veränderungen aufzeigen, statt Anweisungen, was *nicht* getan werden soll, es sollte also keine Verneinung enthalten (z.B.: Ich will nicht mehr rauchen.). Es soll lohnenswert sein und Spass machen.

Geeignete Fragen:

Was wird geschehen/sein, wenn du dein Ziel erreicht hast?

Was wirst du haben, was du vorher noch nicht hattest?

R-Realistisch. Ein Ziel soll zwar hochgesteckt, aber (unter den gegebenen Voraussetzungen immer noch (selbst) erreichbar sein. Ändere dein Ziel so lange, bis du die einzelnen Schritte selbst tun kannst, ohne auf jemanden warten zu müssen. Wichtig ist auch, dass dein Ziel für dich „ökologisch“ ausgeglichen ist, du also die Erkenntnis darüber hast, wie sich eine Veränderung in einem Bereich auf andere Bereiche auswirken kann.

Geeignete Fragen:

Was würde sich in deinem Leben, deinem Alltag etc. ändern, wenn du eine Antwort auf deine Frage finden würdest? Was würde hinzukommen? Was würde wegfallen?

Was benötigst du, um dein Ziel zu erreichen?

Was kannst du erhalten, was du zur Verwirklichung deines Zieles benötigst?

Wie viel Zeit kannst/willst du dafür einsetzen?

Welchen Einfluss könnte die Zielerreichung auf andere Bereiche haben?

Ist es in deiner Macht, den ersten Schritt zu tun?

Wie tust du diesen ersten Schritt?

T-Terminierbar. Ein Ziel soll einen ausreichenden zeitlichen Bezug mit einem festen End(zeit)punkt haben.

Geeignete Fragen:

Wann willst du dein Ziel erreichen?