

Der Trüffelkompass – Ziele setzen

Ziele müssen smart sein

Ziele sollen smart formuliert werden. SMART steht dabei für:

- S** – spezifisch
- M** – messbar
- A** – attraktiv und aktionsorientiert (*nicht weg von, sondern hin zu – Motiv*)
- R** – realistisch
- T** – terminiert

Spezifisch

Ein Ziel soll spezifisch, also konkret, eindeutig und präzise formuliert werden. Denn ein Ziel ist kein vager Wunsch.

Messbar

Um die Erreichung eines Zieles zu prüfen, muss ein Ziel messbar sein. Bei quantitativen Ziele ist das relativ einfach. Schwerer fällt es bei qualitativen Zielen. Formulieren Sie also ein Erfolgskriterium, das Sie zweifelsfrei überprüfen können. Fragen Sie sich dabei: Woran genau merke ich, dass ich das Ziel erreicht habe?

Aktionsorientiert, attraktiv

Das Ziel soll positiv, aktionsorientiert formuliert werden. Das heißt, Sie müssen selber etwas zur Erreichung des Zieles tun können, also die Zielerreichung sollte nicht ausschließlich von anderen Personen abhängig sein. Ihr Ziel sollte Ihnen Lust machen. Ein Ziel, das Ihnen widerstrebt, werden Sie mit großer Wahrscheinlichkeit nicht oder nur mit großer Mühe und Disziplin erreichen.

Realistisch

Ihr Ziel kann ruhig hochgesteckt sein. Hochgesteckte Ziele fordern uns. Sie dürfen uns aber nicht überfordern. Das Ziel muss erreichbar sein. Für ein unerreichbar scheinendes Ziel werden Sie keine Motivation aufbringen. Der Frust wäre vorprogrammiert.

Terminiert

Zu jedem Ziel gehört ein klarer Termin, bis wann das Ziel erreicht sein soll. Wenn ein Ziel nicht terminiert ist, schiebt man es immer vor sich her. Der Termin ist das entscheidende Merkmal eines echten Zieles.

Der Trüffelkompass – Ziele setzen

S = Spezifisch

- konkret
- eindeutig formuliert
- schriftlich fixiert

M = Messbar

- qualitativ formuliert
- quantitativ festgelegt

A = Attraktiv

- herausfordernd
- anspruchsvoll
- relevant

R = Realistisch

- erreichbar mit den vorhandenen Ressourcen

T = Terminiert

- konkreter Zeitpunkt festgelegt
- Teilschritte festgelegt

SMART-Regel

**So
sollen
Ziele
sein!**

© 2012 Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Weisweiler S., Dirscherl B., Braumann I.: Zeit- und Selbstmanagement