

Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.

Laotse

Die SMART-Methode

Tatsächlich! Das, was in dem Zitat oben beschrieben wird, stimmt: Je klarer wir unser Ziel definieren, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir dieses Ziel auch erreichen.

Nur wie formulieren wir ein Ziel klar und präzise? Diese SMART-Methode bietet genau hierfür eine wertvolle Orientierung und hilft, Wünsche in klare Ziele zu verwandeln.

SMART ist ein Akronym, das heißt, ein aus den Anfangsbuchstaben mehrerer Wörter gebildetes Kurzwort. Es setzt sich aus den Anfangsbuchstaben der folgenden fünf Merkmale für klare Ziele zusammen:

S = Spezifisch

M = Messbar

A = Attraktiv

R = Realistisch

T = Terminiert

Es handelt sich bei dieser Seite um einen Auszug aus dem „Wegweiser zur Kommunikation mit Ihrem Ärzteteam“ auf www.lysosolutions.de/mentale-gesundheit/



Beim Erarbeiten der fünf Merkmale ist es nicht unbedingt relevant, mit welchem Sie beginnen. Wichtig ist nur, dass Sie sich mit allen einmal auseinandergesetzt haben.

S = Spezifisch

Verallgemeinerungen und Unklarheiten sind der natürliche Feind jedes Ziels. Ein Ziel sollte so klar und spezifisch wie möglich formuliert sein. Sie können es sich wie eine Art Ziellinie vorstellen.

M = Messbar

Versuchen Sie Ihr Ziel messbar zu machen, indem Sie bspw. ein Punktesystem etablieren oder eine Liste zum Abhaken.

A = Attraktiv

Machen Sie sich klar, was für Sie so attraktiv an diesem Ziel ist. Fragen Sie sich: Was ist mein Antrieb? Warum möchte ich mein Ziel erreichen?

R = Realistisch

Prüfen Sie nochmals, ob das Ziel für Sie im Alltag wirklich machbar ist. Beginnen Sie lieber mit kleineren Zielen.

T = Terminiert

Jedes Ziel braucht einen klaren zeitlichen Rahmen. Wann werde ich mit dem ersten Schritt auf dem Weg zu meinem Ziel beginnen? Wie oft werde ich die Handlungen am Tag oder in der Woche/im Monat umsetzen?

Diese 5 Merkmale der SMART Methode können Ihnen helfen, Ihr Ziel klarer zu formulieren.

Sehen Sie ihr Ziel schon vor sich und sind motiviert, zu starten?

Unser Tipp: Wenn Sie schon dabei sind, schieben Sie es nicht auf die lange Bank. Starten Sie HEUTE und definieren Sie Ihr Ziel!

Dann schreiben Sie Ihr Ziel in das Feld auf der Rückseite auf und teilen Sie Ihr Vorhaben vielleicht sogar mit anderen Menschen. So können diese Sie auf dem Weg unterstützen.

Mein persönliches Ziel

.....
.....

Wie und bis wann möchte ich es erreicht haben

.....
.....

Mein persönliches Ziel

.....
.....

Wie und bis wann möchte ich es erreicht haben

.....
.....

Mein persönliches Ziel

.....
.....

Wie und bis wann möchte ich es erreicht haben

.....
.....

Beispiele für nach der SMART-Methode formulierte Ziele:

Mein persönliches Ziel:

Ich möchte mich mehr an der frischen Luft bewegen.

Wie und bis wann möchte ich es erreicht haben:

Bis zum 31.12. diesen Jahres werde ich mich einmal in der Woche für 5 Minuten draußen bewegen.

Mein persönliches Ziel:

Ich möchte mehr Bücher zu meinen Lieblingsthemen lesen.

Wie und bis möchte ich es erreicht haben:

Ab heute in 3 Monaten werde ich zwei Bücher gelesen haben und in meinem Regal stehen sehen.