



SMART - Methode

S = Spezifisch

Ziele so konkret und spezifisch wie möglich formulieren. Schließe Unklarheiten aus. Was genau möchtest Du erreichen? Was ist dann anders als jetzt?

M = Messbar

Qualitative und quantitative Messgröße bestimmen. Kontrolliere Dein Ziel auf Objektivität. Woran erkennst Du, dass Du Deinem Ziel näher gekommen bist? Wie könntest Du Deine Zielerreichung überprüfen?

A = Attraktiv

Setze Dein Ziel so, dass Du auch Lust hast, Dein Ziel zu erreichen. Woran werden andere erkennen, dass Du Dein Ziel erreicht hast? Warum möchtest Du Dein Ziel erreichen?

R = Realistisch

Achte darauf, dass das Ziel realistisch erreichbar ist. Wo siehst Du Hindernisse? Wie würdest Du damit umgehen? Liegt das Ziel im Rahmen Deiner Handlungsmöglichkeiten?

T = Terminiert

Lege den Zeitpunkt fest, bis wann Du Dein Ziel erreicht haben möchtest. Wann wird was von wem gemacht? Für wann setzt Du Folgetermine an? Wie wichtig ist der Termin? Bis wann genau soll Dein Ziel erreicht werden