

“Smarte Ziele”

Der kleine Leitfaden zur smarten Formulierung von Zielen.

Ein smartes Ziel schafft Gewinn ■

Ein Ziel wirklich greifbar und kongruent zu gestalten ist oftmals ein anspruchsvoller Prozess. In einem Coachingprozess werden darüber hinaus nicht selten überaus konstruktive Erkenntnisse und neue Einsichten gewonnen.

Oftmals wird durch den damit einhergehenden Erkenntnisgewinn und die bewusst werdende Wichtigkeit der eigenen Bedürfnisse und Werte ein neuer Anstoß zu einem bewegenden und kongruenten Anfang gelegt.

Der Leitfaden zur Formulierungshilfe ■

Der nachfolgend kleine Leitfaden zur smarten Zielerstellung soll Ihnen dabei helfen Ihr Ziel smart und kongruent zu formulieren. In erster Linie ist der Leitfaden für Menschen mit entsprechenden Vorkenntnissen konzipiert. Gleichzeitig liefert er wertvolle Tipps und Anreize für Interessierte Anwender.

Smarte Ziele ■

- // **S** = Spezifisch
- // **M** = Messbar
- // **A** = Attraktiv/Akzeptiert
- // **R** = Realistisch
- // **T** = zeitlich terminierbar

Punkt 1 ■

"Du" Formulierungen, Wünsche und Bitten sind schlechte Ratgeber zur Zielerstellung. Bringen Sie das was Sie wollen in Ihre Handlungskompetenz!

Stellen Sie sich hierzu folgende Frage:

**Was kann ich ganz persönlich tun und dazu beitragen,
dass ich mein Ziel erreiche?**

“Smarte Ziele”

Der kleine Leitfaden zur smarten Formulierung von Zielen.

Punkt 2 ■

Vermeiden Sie Negationen. Formulieren Sie Ihr Ziel positiv! Positive Formulierungen machen es Ihrem Gehirn einfacher auf das zu zusteuern wohin Sie wollen. Durch diese Umformulierung wird Ihrem Gehirn quasi eine Zielrichtung vorgegeben. Dies führt nachweisbar und sehr subtil zu einem ziieldienlichen Verhalten. Sie programmieren sich quasi unbewusst auf Erfolg.

Stellen Sie sich hierzu folgende Frage:

Was will ich stattdessen?

Punkt 3 ■

Zielformulierungen wie "weniger" oder "mehr" sind nicht wirklich greifbar. Lösen Sie solche Vergleiche auf und machen Sie Ihr Ziel konkret!

Stellen Sie sich hierzu folgende Frage:

Woran werde ich erkennen, dass ich mein Ziel erreiche?

Punkt 4 ■

Den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen. Gerade langfristige Ziele verleiten dazu, dass man schnell den Überblick verliert. Machen Sie es so spezifisch und genau wie nur möglich!

Stellen Sie sich hierzu folgende Frage:

**Woran werde ich bemerken, dass ich mein Ziel erreiche,
was werde ich dann sehen, hören, riechen und fühlen?**

“Smarte Ziele”

Der kleine Leitfaden zur smarten Formulierung von Zielen.

Punkt 5 ■

Zu große Ziele lösen schnell ein Gefühl von Überforderung aus.
Unterteilen Sie das Ziel in angemessene und zeitlich gut erreichbare Etappen!

Stellen Sie hierzu folgende Frage:

Was ist ein gutes und angemessenes Teilziel?

Punkt 6 ■

Richten Sie ein kurzes Feedback ein
Das sorgt dafür, dass Sie auf Kurs bleiben!

Stellen Sie sich hierzu folgende Frage:

**Woran werde ich schon morgen erkennen kann,
dass ich mein Ziel erreichen werde?**

Was werde ich als erstes dann dazu tun um das umzusetzen?