

Meine s.m.a.r.t.en Ziele:

Ein „smartes“ Ziel ist ein Ziel, das so konkret beschrieben und ausformuliert ist, dass Du genau weißt, woran Du erkennst, dass Du es erreicht hast. Die konkrete Formulierung gibt Dir außerdem auch die Kraft und Motivation, die Du brauchst, um die Arbeit zu erledigen, die zu tun ist, um dem Ziel näherzukommen.

S	Spezifisch (so genau und umfassend wie möglich): Woran würde Deine Partnerin/ Dein Partner, Deine Kinder, Freunde oder Kollegen erkennen, dass Du Dein Ziel erreicht hast?
M	Messbar (wie viel weniger Zeit würdest Du für eine bestimmte Aufgabe benötigen, wie oft würdest Du bestimmte Dinge tun, welche Orte würdest Du wieder aufsuchen)
A	Attraktiv (Warum möchtest Du dieses Ziel überhaupt erreichen? Was daran ist interessant für Dich?)
R	Realistisch (Machbar, hast Du selbst Einfluss darauf, dieses Ziel zu erreichen? Smarte Ziele sind niemals vom Verhalten anderer abhängig, Du selbst bestimmst, ob Du das Ziel erreichst)
T	Terminiert Mit einem zeitlichen Endpunkt versehen, innerhalb eines konkreten Zeitraumes, den Du nun definierst, zu erreichen (z.B. vier Wochen)

Mein s.m.a.r.t.es Ziel 1

1. Welches Ziel möchte ich erreichen?

2. Was brauche ich, um dieses Ziel zu erreichen? Über welche Ressourcen verfüge ich?

3. Das sind meine Meilensteine:

Mein s.m.a.r.t.es Ziel 2

1. Welches Ziel möchte ich erreichen?

2. Was brauche ich, um dieses Ziel zu erreichen? Über welche Ressourcen verfüge ich?

3. Das sind meine Meilensteine:

Mein s.m.a.r.t.es Ziel 3

1. Welches Ziel möchte ich erreichen?

2. Was brauche ich, um dieses Ziel zu erreichen? Über welche Ressourcen verfüge ich?

3. Das sind meine Meilensteine:

Mein s.m.a.r.t.es Ziel 4

1. Welches Ziel möchte ich erreichen?

2. Was brauche ich, um dieses Ziel zu erreichen? Über welche Ressourcen verfüge ich?

3. Das sind meine Meilensteine:

Mein s.m.a.r.t.es Ziel 5

1. Welches Ziel möchte ich erreichen?

2. Was brauche ich, um dieses Ziel zu erreichen? Über welche Ressourcen verfüge ich?

3. Das sind meine Meilensteine:
