

smart-Kriterien

Bevor Sie sich mit der konkreten Realisierung Ihres Zieles beschäftigen, ist es günstig Ihre Zielformulierung anhand der smart-Kriterien zu überprüfen.

Damit Ziele ihre orientierende, aktivierende und regulierende Wirkung entfalten können, müssen sie bestimmte Bedingungen erfüllen. Aus der motivationspsychologischen Forschung ist bekannt, dass Ziele bedeutsam und herausfordernd sein müssen, um wirksam zu sein. Es hat sich gezeigt, dass vor allem Zielbindung und Zielplanung wesentliche Bedingungen für eine erfolgreiche Zielverwirklichung sind.

Zielbindung bedeutet, dass sich eine Person verantwortlich fühlt, ihre Ziele durch eigenes Tun voran zu bringen, sodass sie sich mit ihren Zielen identifiziert und gewillt ist, die für die Zielerreichung notwendige Anstrengung aufzubringen. Dieser Aspekt wird mit dem smart-Kriterium "**a** = attraktiv, **a**kzeptiert und **a**nspruchsvoll" erfasst. Beachten Sie, dass nur positiv formulierte Ziele eine motivierende und emotional förderliche Wirkung haben. Man nennt diese Ziele Annäherungsziele. Vermeidungsziele d.h. negativ formulierte Ziele, wie z.B. "*Ich will nicht mehr rauchen.*" oder "*Ich will weniger Süßigkeiten essen.*", sind mit negativen Gedanken und Gefühlen verbunden oder enthalten unklare Kriterien hinsichtlich der Zielerreichung.

Zielplanung bedeutet, wichtige Kriterien für die Zielumsetzung schon bei der Zielformulierung zu berücksichtigen. Diese Aspekte finden in den anderen vier smart-Kriterien Berücksichtigung.

In der folgenden Tabelle sind die **smart**-Kriterien dargestellt, sowie Fragen zur Formulierung **smart**-er Ziele.

Kriterium	Beschreibung / Überprüfungsfragen
spezifisch	bedeutet, dass Ziele eindeutig und konkret formuliert sein sollten • Was genau will ich erreichen und wie? Wie konkret ist mein Ziel?
messbar	bedeutet, Ziele so zu formulieren, dass später objektiv zu erkennen ist, ob das Ziel erreicht wurde oder nicht (Erfolgs-Anzeiger) • Woran werde ich erkennen, dass ich mein Ziel erreicht habe?
attraktiv akzeptiert anspruchsvoll	bedeutet, dass Ziele attraktiv, akzeptiert, anspruchsvoll und positiv formuliert sein müssen • Was bringt es mir, wenn ich mein Ziel erreicht habe? • Ist es (auch) mein Wunsch dieses Ziel zu realisieren? • Ist das Ziel herausfordernd? • Ist das Ziel positiv formuliert?
realisierbar	bedeutet, Ziele so zu formulieren, dass sie realisierbar sind und durch eigenes Verhalten aktiv beeinflusst werden können • Ist das Ziel (eigenverantwortlich) zur verwirklichen?
terminiert	bedeutet, dass festgelegt wird, zu welchem (konkreten) Zeitpunkt das Ziel erfüllt sein soll • Wann will ich mein Ziel erreicht haben?

smart –Check!

Nutzen Sie den smart-Check, um die Handlungswirksamkeit Ihrer Zielformulierung zu überprüfen!

mein handlungswirksames Ziel	😊	😐	☹️	Kriterien
				spezifisch
				messbar
				attraktiv
				realisierbar
				terminiert

Wenn bei Ihnen im rechten Kästchen ☹️ Kreuze auftreten, dann überlegen Sie, welche Schwierigkeiten auf dem Weg zur Zielerreichung damit verbunden sein könnten und wie Sie diese evtl. bewältigen können. Sollten Sie ein längerfristiges Ziel formuliert haben, das Sie erst in 6-12 Monaten oder noch später erreichen können (s. smart-Kriterium "terminiert"), ist es notwendig dieses Ziel in kurzfristigere Unterziele zu untergliedern, welche Sie dann zeitnah realisieren können. Das Erreichen von kurzfristigeren Unterzielen bringt Sie Ihrem übergeordneten, langfristigen Ziel näher und ist dadurch sehr motivierend!