

Wirksame Zielformulierung mit der SMART Formel

Die SMART-Methode geht auf den Managementforscher und Erfinder Peter Drucker zurück, der in den 50er Jahren Kriterien entwickelte, wie sich Ziele besser formulieren lassen, damit sie ebenso messbar wie motivierend wirken und auch erreicht werden (wird in allen möglichen Bereichen angewendet: Projekt Management, Teamführung, Soziale Arbeit). SMART steht für die Anfangsbuchstaben der fünf einzelnen Schritte aus denen sich ein Ziel zusammensetzt. Ziele sollten also **S**pezifisch, **M**essbar, **A**traktiv, **R**elevant und **T**erminiert sein, damit wir sie erreichen.

SMART E Ziele sollen helfen, den Fokus zu bewahren, blinden Aktionismus zu verhindern und die Energie auf die wirklich wichtigen Ziele zu konzentrieren. Die Art und Weise der Formulierung des Ziels ist entscheidend für die Motivation und Fähigkeit diese dann auch umzusetzen.

SMART Methode:

		Bedeutung	Beispiel
S	Spezifisch	Ziel so konkret und spezifisch wie möglich formulieren	„ich gehe im Park joggen“
M	Messbar	Qualitative und quantitative Messgrößen bestimmen	„ich gehe dienstags von 18 bis 19 Uhr im Park joggen“
A	Attraktiv/ aktiv/ beeinflussbar	Attraktiv und herausfordernd, erreichbar, aktiv beeinflussbar plant so, dass ihr auch Lust habt die Ziele zu erreichen!	„ich genieße es, dienstags von 18 bis 19 Uhr in dem wunderbaren Park joggen zu gehen“
R	Relevant/realistisch	Machbarkeit der Aufgabe innerhalb der Zeit und den zur Verfügung stehenden Mitteln	„ich genieße es, dienstags von 18 bis 19 Uhr, wenn ich in der Stadt bin, in dem wunderbaren Park joggen zu gehen“
T	Terminiert	Ziele zeitlich bindend planen durch Angabe eines Endtermins ggf. auch durch Zwischentermine/Meilensteine Was ist bis wann zu erledigen?	„ich genieße es, immer wenn ich in der Stadt bin, dienstags von 18 bis 19 Uhr, in dem wunderbaren Park joggen zu gehen. Ich beginne damit nächste Woche und mache es mindestens für 6 Monate.“

Übung:

- 1) Wende die SMART Methode auf ein Vorhaben/Ziel aus deinem Leben an. Es muss kein lebensveränderndes Ziel sein, sondern kann auch ein „kleines Ziel“ sein, wie z.B. einmal in der Woche bei Oma anrufen.
- 2) Wenn du magst, stelle deine Zielformulierungen jemandem aus der Gruppe vor und schaut gemeinsam, ob alle Aspekte des SMART Modells darin zu finden sind.
- 3) Verändert die SMART Formulierung deine Wahrnehmung der Umsetzbarkeit und Erreichbarkeit des Ziels?