

Checkliste: Ziele formulieren nach der SMART-Methode

Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.

Lao-tse, Chinesischer Philosoph

Viele Vorhaben scheitern schon in ihren Ansätzen. Der Grund: Die Absichten sind zu wenig konkret formuliert und geraten deshalb schnell wieder in Vergessenheit. Mit der SMART-Methode werden aus Vorsätzen verbindliche Ziele. Und je verbindlicher die Ziele sind, desto eher hält man sie ein.

Ziele erreichen mit der SMART-Methode

Kriterium	Beschreibung
S pezifisch, konkret, eindeutig	Ein Ziel soll konkret, eindeutig und präzise formuliert sein.
M essbar	Ein Ziel ist messbar; sein Erreichungsgrad muss überprüft werden können. Die Beurteilungskriterien sind definiert.
A ttaktiv	Ihr Ziel soll Ansatzpunkte für positive Veränderungen aufzeigen.
R ealistisch	Ein Ziel soll zwar hochgesteckt, aber immer noch erreichbar sein. Es soll bedeutsam und realistisch für Sie sein.
T erminiert	Sie haben sich einen Termin für Ihr Ziel gesetzt.

Beispiel ohne SMART:

Ich möchte mein Englisch verbessern.

Beispiel mit SMART:

Ich werde mein Englisch verbessern, so dass ich fließend „smalltalken“ kann. Dazu werde ich 3 Tage pro Woche je 1 Stunde mit meinem Partner Englisch sprechen. Die 3 Tage werden wir jeweils bereits am Wochenende festlegen. Nach 3 Monaten werde ich eine Standortbestimmung vornehmen und mein Ziel überprüfen. Wenn ich mein Ziel nicht erreicht habe, melde ich mich zu einem Englischkurs an.

Mein Ziel für 2017:

Genaue Beschreibung des Ziels (spezifisch, konkret, eindeutig)

Ich werde

bis zum werde ich das Ziel erreicht haben.

Welche Ressourcen (z.B. Zeit, Budget, Motivation) benötige ich für die Zielerreichung?

Woran messe ich den Fortschritt?

Qualitativ

Quantitativ

Welche Teilziele kann ich festlegen?

1. Teilziel:

Datum der Erreichung:

2. Teilziel:

Datum der Erreichung:

Was geschieht, wenn ich das Ziel erreiche?

Was geschieht, wenn ich das Ziel nicht erreiche?

(Datum und Unterschrift)