



# SMART-Ziele

Konkrete Fragen helfen, Ziele zu erreichen!

<b>S</b>	Spezifisch	Was genau willst Du erreichen? Wann, wo und mit wem willst Du es erreichen? Was siehst, hörst, fühlst Du, wenn Du Dein Ziel erreicht hast? Was genau willst du tun? NICHT: Was willst Du lassen, vermeiden, beenden?
<b>M</b>	Messbar	Woran wirst Du erkennen, dass Du Dein Ziel erreicht hast? Wie kannst Du aktiv Einfluss darauf nehmen, dass Du Dein Ziel erreichst? Was genau kannst Du tun? NICHT: Was sollen andere für Dich tun?
<b>A</b>	Attraktiv	Was ist Dir wichtig daran, dieses Ziel zu erreichen? Was wird sich für Dich / Deine Umgebung verändern? Welche positiven Auswirkungen hat dies auf deine Umgebung? Welchen Nutzen und Gewinn erhoffst Du Dir dadurch?
<b>R</b>	Realistisch	Was steht in Deinem Einflussbereich? Welche Ressourcen (Fähigkeiten, Eigenschaften, Referenzerfahrungen) stehen Dir zur Verfügung, um dieses Ziel zu erreichen? Wie kannst Du diese Ressourcen einsetzen?
<b>T</b>	Terminiert	Bis wann willst Du Dein Ziel erreichen? (Datum) Was genau ist dein erster Schritt auf das Ziel zu? Was genau muss der erste Schritt beinhalten?

<p><b>S</b> Spezifisch</p>	<p>Was genau willst Du erreichen? Wann, wo und mit wem willst Du es erreichen? Was siehst, hörst, fühlst Du, wenn Du Dein Ziel erreicht hast? Was genau willst du tun? NICHT: Was willst Du lassen, vermeiden, beenden?</p>	
<p><b>M</b> Messbar</p>	<p>Woran wirst Du erkennen, dass Du Dein Ziel erreicht hast? Wie kannst Du aktiv Einfluss darauf nehmen, dass Du Dein Ziel erreichst? Was genau kannst Du tun? NICHT: Was sollen andere für Dich tun?</p>	
<p><b>A</b> Attraktiv</p>	<p>Was ist Dir wichtig daran, dieses Ziel zu erreichen? Was wird sich für Dich / Deine Umgebung verändern? Welche positiven Auswirkungen hat dies auf deine Umgebung? Welchen Nutzen und Gewinn erhoffst Du Dir dadurch?</p>	
<p><b>R</b> Realistisch</p>	<p>Was steht in Deinem Einflussbereich? Welche Ressourcen (Fähigkeiten, Eigenschaften, Referenzerfahrungen) stehen Dir zur Verfügung, um dieses Ziel zu erreichen? Wie kannst Du diese Ressourcen einsetzen?</p>	
<p><b>T</b> Terminiert</p>	<p>Bis wann willst Du Dein Ziel erreichen? (Datum) Was genau ist dein erster Schritt auf das Ziel zu? Was genau muss der erste Schritt beinhalten?</p>	