Ziele SMART formulieren

Entscheidend für eine erfolgreiche Zielerreichung ist die richtige Zielformulierung. Unser Unterbewusstsein ist einfach gestrickt. Es kennt keine Vergleiche und Relationen. Darum müssen Sie Ihre Ziel so festlegen, das dieses es verarbeiten kann. Einfach und Präzise. Das wichtigste Hilfsmittel hierfür ist die SMART-Formel. Formulieren Sie Ihre Ziel immer nach diesem System.– damit Ihr Unterbewusstsein es versteht und keine Ausreden mehr hat.

S **Spezifisch & Simpel:** Was ist das konkrete Ziel? Um welchen Fakt oder welche Tatsache geht es? Bitte keine vagen Wünsche oder Pläne.

VAGE: ~~Ich möchte Karriere machen~~

BESSER: Ich besuche im März Fortbildung A & B.

M **Messbar:** Wann genau ist das Ziel erreicht? (Datum, Uhrzeit, Situation, Fakt, Zustand)

VAGE: ~~Ich möchte mehr Zeit mit der Familie verbringen~~

MESSBAR: Ich bin Donnerstag um 17 Uhr zu Hause.

A **Attraktiv & Als ob jetzt:** Das Ziel muss immer positiv und attraktiv formuliert sein. So, als ob sie schon erreicht sind. So sind sie motiviert, den Worten auch Taten folgen zu lassen.

VAGE: ~~Ich möchte weniger wiegen als X~~

BESSER: Ich wiege am 31. März 70 kg.

R **Realistisch:** Sie müssen Ihr Ziel erreichen können. Fragen Sie sich auch, welchen Preis (Zeit, Geld, Konsequenz) Sie dafür einsetzen möchten und können. Nur realistische Ziele können erreicht werden, und machen sie Zufrieden.

UNREALISTISCH: ~~Ich laufe in 6 Monaten einen Marathon~~

REALISTISCH: Ich starte am 15 April beim 10 km Lauf.

T **Terminiert:** Setzen sie Ihrem Ziel einen konkreten Termin und legen Sie auf dem Weg dahin konkrete Zwischentermine fest. So erkennen Sie, ob sie auf dem richtigen Weg sind.

VAGE: ~~Ich möchte spanisch lernen~~

TERMINIERT: Ich kann am 15. Mai 50 Vokabeln.

Der Weg zum Ziel.
Klar definierte Ziele ermöglichen ein klares Zeitmanagement zum Ziel.

Visualisieren Sie Ihr Ziel, als ob es schon erreicht ist und planen sie dann den Weg dahin Schritt für Schritt Rückwärts. Was haben Sie einen Tag vor der Zielerreichung gemacht? Was eine Woche, zwei Wochen, einen Monat vorher? Gehen sie soviele Schritte, wie SIE möchten, bis heute. So definieren Sie realistische Zwischenziele.

Schreiben sie die Schritte auf und vermerken Sie für jedes geschaffte Zwischenziel eine Belohnung (ein Kinobesuch, ein Essen mit Freunden, ein Eis, ..) Schreiben und malen sie die Belohnung neben das Ziel. Gehen sie abschließend den Plan in Gedanken vorwärts - also von Heute bis zum Ziel - durch. Wenn es sich gut anfühlt, haben sie Ihren individuellen Fahrplan zum Ziel

Wenn sie irgendwo ein schlechtes Gefühl bekommen, planen sie neu.

Ganz Wichtig: Ein altes Chinesisches Sprichwort sagt:
„Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt“

Daher beantworten Sie sich am Ende der Planung die Frage:
WAS IST DER ERSTE SCHRITT FÜR MICH!