

## SMART – Methode: Ziele richtig setzen und erreichen



Quelle: <https://www.bachelorprint.ch/methoden-konzepte/smart-ziele/>

*Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.*

- **Spezifisch**

Es braucht, konkrete und präzise Ansagen, die keine Zweifel daran lassen, was genau erreicht werden soll.  
Konkret und detailliert bedeutet in dem Fall nicht, dass Sie in ausschweifende Beschreibungen verfallen sollten. Im besten Fall wird das Ziel in einem einzelnen, prägnanten Satz zusammengefasst, der es genau auf den Punkt bringt.
- **Messbar**

Um rückblickend eindeutig feststellen zu können, ob Sie Ihr Ziel erreicht haben, wird dieses von Anfang an so formuliert, dass es messbar ist.
- **Attraktiv**

Ein Ziel kann nur dann erreicht werden, wenn alle Beteiligten dahinter stehen, sich einbringen und tatsächlich auch Lust haben, das gesteckte Ziel in die Tat umzusetzen. Dies funktioniert durch eine positive Formulierung, die dazu anregt, loszulegen und aktiv zu werden.  
Der Gedanke hinter diesem SMART-Kriterium: Nur wenn das Ziel für Sie attraktiv ist, können Sie die nötige Motivation aufbringen, um das Ziel zu erreichen.

- Realistisch

Langfristig auf etwas hinzuarbeiten kann sehr motivierend sein, doch dürfen Sie dabei nicht vollkommen unrealistisch vorgehen und sich selbst utopische Ziele stecken, die Sie ohnehin nicht erreichen können.

- Terminiert

Jedes Ziel braucht einen zeitlichen Rahmen, eine Deadline, bis zu der etwas erledigt werden soll. Jeder hat es schon einmal erlebt, dass man sich einfach nicht aufraffen konnte, bis die Zeit dann knapp wurde. Der Termin des Ziels ist dabei gleichzeitig der Kontrollpunkt. Hier wird gemessen und festgehalten, ob all das umgesetzt werden konnte, was man sich vor Tagen, Wochen oder Monaten vorgenommen hat.

SMART-Methode Beispiele:

- „Falsch“: Ich möchte ein Buch schreiben.
- Richtig: Ich werde innerhalb von einem Jahr ein Buch mit 350 Seiten verfassen, indem ich jeden Tag eine weitere Seite schreibe.
  
- „Falsch“: Ich werde abnehmen.
- Richtig: Ich werde drei Mal pro Woche ins Fitnessstudio gehen, um bis zu meinem Urlaub am 12. Juni jede Woche ein halbes Kilo abzunehmen.
  
- „Falsch“: Ich werde einen neuen Job suchen.
- Richtig: Ich werde neben meinem aktuellen Job jede Woche zwei Bewerbungen schreiben, um innerhalb von 6 Monaten eine neue Stelle im Marketing zu finden.

Quelle: <https://karrierebibel.de/smart-methode/>