

Ziele formulieren

*Ziele sind Zukunftsvorstellungen, zu deren Realisierung ich etwas tun will.
Sonst bleibt es nur bei unverbindlichen Wünschen und Vorsätzen.*

Aus unseren langfristigen Wünschen, Visionen und strategischen Aufgaben werden konkrete Ziele formuliert. Eine zentrale Funktion nimmt dabei der Jahresplan ein. Er verbindet das langfristige Leitbild und die Rollendefinitionen einerseits mit kurzfristigen Wochen- und Tagesprioritäten andererseits.

Wer bewusst Ziele hat und verfolgt, richtet auch seine unbewussten Kräfte auf das Tun aus und verstärkt die persönliche Motivation und Selbstdisziplin.

Ziele formulieren nach der SMART-Formel

- S** **Spezifisch** Ein Ziel soll konkret, eindeutig und präzise formuliert sein.
- M** **Messbar** Ein Ziel und sein Erreichungsgrad müssen überprüft werden können. Die Beurteilungskriterien sind definiert.
- A** **Attraktiv** Ein Ziel soll Ansatzpunkte für positive Veränderungen aufzeigen.
- R** **Realistisch** Ein Ziel soll zwar hochgesteckt, aber immer noch erreichbar sein.
- T** **Terminierbar** Ein Ziel soll einen ausreichenden zeitlichen Bezug mit einem festen Endzeitpunkt haben.

Beispiel:

Ich will in diesem Jahr mehr Sport treiben ist noch lange kein richtig formuliertes Ziel: Besser und „SMART“er:

Ich werde ab sofort jede Woche an mindestens vier Tagen 20 bis 30 Minuten Ausdauersport betreiben (Joggen, Radfahren, Schwimmen), und damit mein Körpergewicht unter 75 kg halten, überschreite ich diese Gewichtsgrenze, führe ich sofort einen Obsttag durch.

