

Ziel definieren mit SMART

Im Vorfeld ist es erst einmal wichtig, sich über das Ziel welches erreicht werden möchte, einige Gedanken macht. Natürlich kann man sich alles Mögliche wünschen. Ob es allerdings umsetzbar ist, ist eine andere Geschichte.

Um zu gewährleisten, dass ein Ziel oder eine Suggestion richtig ausgewählt ist, nutzen wir hier die SMART-Methode als Vorlage. Sie bietet die Möglichkeit, sich über die wichtigsten Kriterien Gedanken zu machen indem man auf die folgenden Punkte eingeht.

- S pezifisch: Zuerst muss das Ziel klar und deutlich definiert sein.
- M essbar: Woran kann ich feststellen, dass mein Ziel erreicht wurde, oder gegeben falls ein Zwischenziel?
- A attraktiv: Danach sollte das Ziel auch attraktiv genug sein, es erreichen zu wollen. Was habe ich davon? Lohnt die Mühe sich für mich?
- R ealistisch: Das muss auch prinzipiell umsetzbar sein. Ich kann das Ziel sehr wohl haben, zum Mond zu fliegen, muss aber vorher klären, ob ich alle Fähigkeiten besitze.
- T erminiert: Bis wann soll das Ziel erreicht sein. Datum, Termin oder wenn eine bestimmte Situation erreicht ist.

Erläuterung

Spezifisch

Formuliere dein Ziel unbedingt positiv. Fasse in Worte, was du willst und nicht das, was du nicht willst. Nur positiv formulierte Ziele sind handlungsanleitend. Daneben gibt es einen psychologischen Grund für die positive Formulierung: Es ist einfacher, zu etwas hin- als von etwas wegzustreben. Wenn du dir sprachlich eine Negation einrichtest, fasst du in Worte, was du nicht willst. Dadurch wird es dir unmöglich, nicht mehr daran zu denken.

Hier 3 Beispiele:

- Ich will in Konfliktsituationen nicht mehr laut werden
- Ich will mich nicht mehr um jede Kleinigkeit kümmern.
- Ich will nicht mehr so viele Überstunden machen.

Schon allein die sprachliche Formulierung behindert den Erfolg. Du kannst nicht aufhören, an dein Laster zu denken, wenn du immer wieder von ihm redest.

Definiere stattdessen positive Ziele, an die du gern denkst, die dich motivieren und die dich zu deinem Erfolg zieht:

- Ich bleibe in Konfliktsituationen ruhig und gelassen
- Ich konzentriere mich auf das Wesentliche
- Ich gehe pünktlich um fünf Uhr nach Hause

Außerdem ist es psychologisch sinnvoll, Ziel in der Gegenwartsform zu formulieren. Dadurch rücken die Ziele näher an den Menschen heran. Wenn ich sage „Ich gehe pünktlich um fünf Uhr nach Haus“, so mache ich den Zielzustand bereits zu einem Teil meines aktuellen Lebens.

Messbar

Formuliere dein Ziel klar: Es muss genau erkennbar sein, wann du dein Ziel erreicht hast. Deshalb solltest du Vergleiche und Steigerungsformen vermeiden. Wieder ein paar Anti-Beispiele:

- Ich will besser zuhören.
- Ich will schneller lernen.
- Ich will mehr in Beziehungen investieren.

Und wieder die entsprechenden klar definierten Ziele:

- Ich höre so gut zu, dass ich alle wesentlichen Informationen erhalte.
- Ich lerne so schnell Italienisch, dass ich mich im Urlaub bei Einkäufen und in Restaurants verständigen kann.
- Ich rufe meine Freundin mindestens einmal in der Woche an.

Attraktiv

Entwickle ein konkretes Bild von dir selbst bei der Zielerreichung!

Lohnt es sich für dich, dich für dieses Ziel zu engagieren? Fühlst du dich durch dein Zukunftsbild angezogen? Ist es das, was du willst? Wenn du Bedenken hast, so überlege dir, wie dein Ziel für dich motivierender werden könnte. Vielleicht verbirgt sich ein Ziel hinter deinem Ziel. Ein Seminarteilnehmer formulierte zunächst das Ziel, „Ich will Nein sagen können“, stellte aber dann fest, dass seine Zukunftsvorstellung von sich selbst beim Nein sagen für ihn keineswegs motivierend war. Sein verstecktes Ziel war der Wunsch, mehr Zeit für seine wesentlichen Aufgaben zu haben. Von der Vision, in der er sich selbst beim Erledigen wichtiger Tätigkeiten sah, fühlte er sich angesprochen.

Realistisch

Das Ziel muss dir realistisch erscheinen, sonst wird dich die Übermacht der Hindernisse demotivieren. Dass du die beste Tennisspielerin oder Tennisspieler der Welt wirst, ist wahrscheinlich unwahrscheinlich!

Terminiert

Lege fest, wann du dein Ziel erreichst! Viele Menschen reden ihr Leben lang von den strahlenden Zielen der Zukunft und machen keinen einzigen Schritt zu Verwirklichung ihrer Wünsche.