

Schaubild 1

Ziele setzen mit der SMART-Methode

Gute Ziele sollten die folgenden fünf Kriterien erfüllen:		Schlechtes Beispiel	Gutes Beispiel
S +	Spezifisch Das Ziel muss ganz genau formuliert sein (am besten schriftlich!).	<i>Nicht:</i> „Ich möchte besser in der Schule werden.“	<i>Besser:</i> „Ich möchte in allen Hauptfächern mindestens eine Drei im Zeugnis haben.“
M %	Messbar Es muss überprüfbar sein, ob man das Ziel erreicht hat.	<i>Nicht:</i> „Ich will die Hausaufgaben gut machen.“	<i>Besser:</i> „Ich will auf dieser Seite höchstens drei Rechtschreibfehler machen.“
A F	Anspruchsvoll Das Ziel muss schwierig genug sein, damit man sich anstrengen muss.	Ob ein Ziel schwierig oder leicht ist, kann man nur selbst wissen. Für die eine Person ist ein Ziel vielleicht zu anspruchsvoll, während es für eine andere vielleicht sogar ohne Anstrengung erreichbar wäre. Daher können wir hier keine Beispiele vorgeben. Überlege dir stattdessen selbst ein Ziel, das du realistisch erreichen kannst, aber nur, wenn du dich anstrengst: Ich will,	
R ∞	Realistisch Das Ziel muss leicht genug sein, damit man es auch erreichen kann.		
T ⌚	Terminiert Das Ziel an einem bestimmten Termin haben.	<i>Nicht:</i> „Ich will das Buch möglichst bald fertig gelesen haben.“	<i>Besser:</i> „Ich will ab heute jeden Tag 20 Seiten lesen, sodass ich bis Samstag das ganze Buch gelesen habe.“

Grafiken: shutterstock.com/ VectorMine