

# ZIELSETZUNG

Mit Reflexion und smarten Zielen mehr  
erreichen!

## Ein Blick zurück

### **1) Was lief im vergangenen Jahr besonders gut? Was waren Ihre Erfolge?**

Hier ist es ganz egal, wie groß oder klein die Erfolge sind. Wenn sie Ihnen einfallen, dann sind sie relevant.

### **2) Welche Schritte/Aktivitäten haben Ihnen besonders Freude bereitet?**

Dies kann durchaus auch unabhängig von (messbaren) Erfolg sein.

**3) Was ist im Jahr 2020 nicht so gut gelaufen?**

**4) Wo liegen hier die Gründe?**

<i>interne Hindernisse</i>	<i>externe Hindernisse</i>

**5) Markieren Sie in der Tabelle: Welche Hindernisse müssen Sie auf jeden Fall überwinden, um weiter zu kommen?**

**6) Wie fühlen Sie sich, wenn Sie diese überwunden haben?**

**7) Was wird dadurch möglich?**

## Ein Blick nach vorn

### SMART GOALS

# RICHTIG GUTE ZIELE SETZEN



#### SPEZIFISCH

Ziel so konkret und spezifisch wie nur möglich formulieren.



#### MESSBAR

Qualitative und quantitative Messgrößen bestimmen.



#### ATTRAKTIV

So planen, dass eine intrinsische Motivation entsteht, das Ziel zu erreichen.



#### REALISTISCH

Einbeziehung der Machbarkeit der Aufgaben innerhalb der Zeit und mit den bestehenden Ressourcen.



#### TERMINIERT

Zeitlich binden: Was ist bis wann zu erledigen?

Gute Vorsätze reichen selten aus.

Um Hindernisse zu überwinden und aktiv zu werden, benötigt es messbare und zeitlich definierte Ziele. Denn: Wer nicht weiß, wo die Reise hingehen soll, kann auch nicht an seinem Ziel ankommen – egal, wie sehr er sich anstrengt und abmüht.

Die SMART-Methode hilft, die eigenen Ziele auf ihre Umsetzbarkeit zu überprüfen und anzupassen.

Nach der SMART-Methode ist ein Ziel erst dann eindeutig, wenn es alle fünf Kriterien (siehe links) erfüllt.

Herausfordernd ist dabei besonders, dass sich die verschiedenen Kriterien teilweise gegenseitig beeinflussen. Wer gerne groß denkt und das Ziel dadurch für sich besonders *attraktiv* macht, verhindert unter Umständen, dass das Ziel *realistisch* ist. Hier ist es wichtig, abzuwägen und die Balance zu finden.

SOZIALE KOMMUNIKATION – DIGITAL,  
MENSCHLICH UND NAH

[www.wertschatz-kommunikation.de](http://www.wertschatz-kommunikation.de)

**1) Formulieren Sie ein Ziel, welches Ihnen besonders wichtig ist.**

**2) Wieso ist das Ziel wichtig?**

**3) SMART-Checkliste**

Sehen Sie sich das Ziel genau an und formulieren Sie kurz, inwiefern die Aspekte der SMART-Ziele auf Ihr Ziel zutreffen. Korrigieren Sie im Anschluss ggf. die Formulierung oben.

<b>S</b> pezifisch	
<b>M</b> essbar	
<b>A</b> traktiv	
<b>R</b> ealistisch	
<b>T</b> erminiert	

**4) Welche Schritte müssen erfolgen, damit das Ziel erreicht werden kann?  
Und bis wann?**

	<b>Schritt</b>	<b>Bis wann</b>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

**5) Markieren Sie die drei Schritte, auf die Sie sich am ehesten freuen.**

**6) Welchen ersten Schritt können Sie in den kommenden sieben Tagen  
bereits konkret angehen?**

Dies kann auch ein sehr kleiner Schritt sein (etwa eine erste Mail zu verschicken)

**Und jetzt: Los geht's! Denn Ziele setzen alleine wird nicht ausreichen: Arbeiten Sie Zwischenziele Schritt für Schritt ab und werfen Sie immer mal wieder einen Blick auf das Arbeitsblatt, damit Sie das große Ziel nicht aus den Augen verlieren.**

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Zielsetzung, -umsetzung und -erreichung.  
Auf ein erfolgreiches 2021!

Sollten Sie weitere Fragen haben, scheuen Sie nicht davor, sich bei mir zu melden.  
Sei es auf einen digitalen Kaffee oder einfach per Mail!

Herzlich,  
Merle Becker

[www.wertschatz-kommunikation.de](http://www.wertschatz-kommunikation.de)

[www.merlebecker.de](http://www.merlebecker.de)



**SOZIALE KOMMUNIKATION – DIGITAL,  
MENSCHLICH UND NAH**

[www.wertschatz-kommunikation.de](http://www.wertschatz-kommunikation.de)