

Das SMART-Prinzip

Einführung

Das SMART-Prinzip hilft bei der Formulierung von Zielen. Es besagt, dass ein Ziel fünf Eigenschaften aufweisen sollte, damit die Umsetzung besser gelingen kann. Im Folgenden finden Sie diese Eigenschaften und was sie bedeuten:

S	spezifisch	Die Definition des Ziels sollte möglichst konkret formuliert sein. Beispiel: „Ich möchte meine Bachelorarbeit schreiben.“ statt „Ich möchte mein Studium beenden.“
M	messbar	Das Erreichen des Ziels (der Erfolg) sollte messbar sein. Beispiel: „Jede Woche schreibe ich ein Kapitel.“ statt „Ich schreibe einfach drauf los und gucke mal, wann ich fertig bin.“
A	attraktiv	Das Ziel sollte attraktiv, möglichst angenehm und motivierend sein. Beispiel: „Ich schreibe meine Bachelorarbeit, damit ich danach mit dem Masterstudium beginnen kann.“ statt „Ich werde meine Bachelorarbeit schreiben und deshalb auf viel Freizeit und angenehme Aktivitäten verzichten müssen.“
R	realistisch	Das Ziel sollte mit realistischem Aufwand zu erreichen sein. Beispiel: „Ab jetzt schreibe ich an den Tagen an meiner Bachelorarbeit, an denen ich nach 14 Uhr keine Lehrveranstaltungen mehr habe.“ statt „Ab jetzt schreibe ich von morgens bis abends an meiner Bachelorarbeit.“
T	terminiert	Die Zielerreichung sollte terminiert sein. Beispiel: „Am 30.08.2021 werde ich die Bachelorarbeit beim Prüfungsamt einreichen.“ statt „Im Sommer werde ich meine Bachelorarbeit beim Prüfungsamt einreichen.“

Instruktion

Um Ihr Ziel „smart“ zu formulieren, gehen Sie wie folgt vor. Überlegen Sie sich zunächst ein Ziel welches Sie erreichen möchten. Dann gehen Sie alle Eigenschaften nacheinander durch und formulieren das Ziel entsprechend der Eigenschaft um, so dass die Zielformulierung am Ende alle Eigenschaften oben enthält.

Platz für Ihre Zielformulierung:
