

## ZIELE SETZEN: SMART

Zielsetzungen helfen uns zu erreichen, was uns wichtig im Leben ist. Zielsetzungen sind auch für die eigene Motivation wichtig, Zielsetzungen geben uns eine längerfristige Perspektive und kurzfristig Motivation. Durch das Erreichen der Ziele wird unser Selbstbewusstsein gestärkt.

### Richtlinien für eine wirksame Zielsetzung

- Setzen Sie Prioritäten: Das hilft, Ihre Aufmerksamkeit auf die wichtigsten Prioritäten zu fokussieren.
- Schreiben Sie Ziele nieder.
- Setzen Sie sich realistische Ziele, die Sie erreichen können.
- Seien Sie präzise: Setzen Sie ein präzises Ziel, fügen Sie Daten, Zeiten und Werte ein, sodass Sie die Zielerreichung messen können.
- Das Ziel sollte in der 1. **P**erson, **p**ositiv und im **P**räsens formuliert sein. Das Unterbewusstsein nimmt Sätze, die mit diesen „3 P’s“ formuliert sind, am besten auf.
- Am wirksamsten sind Handlungsziele: Formulieren Sie nicht einen statischen Zustand, den Sie erreichen wollen, sondern die aktiven Schritte, die Sie dafür tun werden.

### SMART steht für

- S**      **pecific**                      **spezifisch, konkret:**  
Was genau will ich erreichen (Ergebnis, Zustand etc.)?
- M**      **asurable**                      **messbar (beurteilbar) durch Kenngrößen:**  
Woran kann ich erkennen, ob das Ziel erreicht wurde?  
Wie bekomme ich Feedback, ob ich das Ziel erreicht habe?
- A**      **chievable**                      **erreichbar, attraktiv:**  
Ist das Ziel erreichbar? Ist es positiv formuliert und motivierend?
- R**      **ealistic**                      **realistisch aktiv beeinflussbar:**  
Ist das Ziel für Sie in dieser Zeit, unter den gegebenen Umständen realistisch?  
Ist es durch Ihr Verhalten aktiv beeinflussbar?
- T**      **ime framed**                      **Zeitrahmen, terminiert:**  
Bis wann soll das Ziel erreicht oder erfüllt sein?

## Beispiele Bewerbungsstrategie

- Ich stelle bis am 15.11.2015 persönlichen Kontakt her zu 4 Personalvermittlungsfirmen, die in meiner Branche Stellen vermitteln,
- Ich suche die nächsten vier Wochen ganz gezielt nach 20 Firmen in meiner Region, bei denen ich gerne arbeiten würde und schicke ihnen meine Aktivbewerbung.
- Ich stelle in den nächsten zwei Wochen den persönlichen Kontakt mit 5 Personen meiner Netzwerkliste her und informiere sie über meine berufliche Situation.
- Ich fordere bei meinem Arbeitgeber mein ausstehendes Arbeitszeugnis schriftlich ein. Wenn ich bis am 15.11.2015 keinen Erfolg damit habe, leite ich weitere Schritte ein.
- Ich informiere mich morgen über die branchenüblichen Löhne für Mitarbeiter mit meiner Erfahrung.
- Ich kläre innert einer Woche die Rahmenbedingungen und die Kosten für die Weiterbildung xy ab und stelle ein individuelles Kursgesuch.
- Ich besuche bis am 31.12.15 das BIZ und informiere mich über meine Weiterbildungsmöglichkeiten.

## Beispiele Persönlichkeitsentwicklung

- Ich meditiere in den nächsten drei Wochen jeden Werktag morgens um 6 Uhr 10 Minuten lang.
- Ich werde mich eine Woche lang bei jeder Mahlzeit auf das Essen konzentrieren und nichts parallel dazu machen.
- Ich achte in der kommenden Woche tagsüber jeweils stündlich ganz kurz darauf, welches Gefühl ich gerade habe (zu diesem Zweck stelle ich mir tagsüber einen diskreten Handy-Wecker).
- Ich halte mindestens einmal täglich einen Gesprächsbeitrag aktiv zurück und überlege mir, weshalb ich ihn so dringend sagen müsste.
- Ich schiebe morgen das Anzünden der jeweils nächsten Zigarette mindestens fünf Minuten raus.