

SMART-Ziele

„Jede Bewegung verläuft in der Zeit und hat ein Ziel.“ Aristoteles

Wenn du damit beginnst, deine Zukunft zu skizzieren, dann definiere bei deinen Veränderungswünschen ein klares Ziel nach der SMART-Formel! Es muss messbar sein! Nenne eine verifizierbare Zahl und setze dir hierbei ein Zeitlimit! Ansonsten ruderst du ohne Leuchtturm im Nebel und wirst vielleicht nie ans Ziel kommen.

S – spezifisch | konkret, eindeutig und präzise formuliert

M – messbar | quantitativ oder qualitativ

A – aktionsorientiert | positiv und aktionsorientiert formuliert

R – realistisch | hoch gesteckt ohne Überforderung

T – terminiert | klarer Termin

Mein Beispiel: Bis August 2019 schreibe ich mein Buch mit ca. 140 Seiten fertig

S – spezifisch | Buch

M – messbar | 140 Seiten

A – aktionsorientiert | Ich schreibe....fertig

R – realistisch | Ja

T – terminiert | August 2020

Weitere Beispiele, wie das aussehen kann:

- Ich schreibe mein Buch bis 31. August 2020 fertig.
- Ich bin ab 2. Mai 2020 selbstständig.
- Am 5. Juli 2020 wandern wir aus.

Diese Ziele dienen dir als Kompass. Ab jetzt weißt du, wohin die Reise geht. Darauf kannst du deinen Fokus richten und dich somit auf den Weg machen.