

**Modell/ Technik:** Das S.M.A.R.T.-Prinzip

Wichtige und dringende Aufgaben unterscheiden

Zahlreiche Menschen setzen sich immer wieder Ziele, die Sie zu erreichen versuchen. Wenn Sie bisher bereits Ihr Vorhaben umgesetzt haben und bereits andauernde Veränderungen in Ihrem Leben angestoßen haben: Glückwunsch! Dann haben Sie wahrscheinlich, ob bewusst oder unbewusst die sogenannte „S.M.A.R.T.“-Methode angewendet. Und diese hat nicht mit dem Auto oder unbenannten Süßigkeiten zu tun, nein, die S.M.A.R.T.-Methode ist eines, aus unserer Sicht, effektivsten Tools/ Werkzeuge, um sich persönliche, individuelle Ziele zu setzen und diese auch zu erreichen. Wir stellen Sie Ihnen nachfolgend vor:

S.M.A.R.T. ist ein Akronym, es steht für folgendes Vorgehen:

**S = spezifisch, konkret, genau, und im Präsenz**

Hier geht es darum, Ihr Vorhaben konkret zu formulieren. Dabei sollten Sie Verneinungen vermeiden, ebenso wie Negativierungen oder Vermeidungen, wie z. B.: „Ich will nicht mehr so ein Sportmuffel sein!“

Umdeutung in etwas Positives: „Ich will Sport machen!“

Mit Konkretisierung: „Was für einen Sport? Wann? Wie oft? Wo?“, z. B. „Ich will Joggen! 3mal die Woche im Stadtpark!“ oder im Präsenz: „Ich jogge! 3mal die Woche im Stadtpark!“

**M = Messbar**

Hier geht es darum, wie woran Sie überprüfbar machen, dass Sie Ihr Ziel verwirklichen, d. h.: Überlegung: „Woran können Sie festmachen, dass Sie „joggen“?“ Joggen könnte ja auch der einmalige Sprint zum Bus bedeuten ...

Wenn Sie konkrete Wochentage festsetzen, an denen Sie joggen, so können Sie nach jeder Woche nachhalten, ob Sie Ihr Vorhaben umgesetzt haben, ebenso, wie lange sie joggen , d. h.: „Ich jogge Montag, Mittwoch und Freitag im Stadtpark; in der ersten Woche jeweils 15 Minuten!“

**A = Attraktiv**

Hier überprüfen Sie Ihre Motivation, denn eines ist klar, wenn Sie sich ein Ziel setzen, dann brauchen Sie Power zur dauerhaften Umsetzung bzw. zum Erreichen des Ziels.

D. h., hier fragen Sie sich, ob die Erreichung des Ziels sich für Sie „lohnt“, was Sie davon haben? Z. B. wenn Sie Montag, Mittwoch und Freitag 15 Minuten im Stadtpark joggen, was bringt es Ihnen?

Zunächst Anstrengung, Muskelkater, ... und was noch? Vielleicht Abbau von Stress, sich und seinen Körper fühlen, in der Natur sein, Qualitätszeit für sich haben, „nicht erreichbar“ sein, dem Hund einen tollen Auslauf bieten, Gewichtsabnahme, wieder in Lieblingsklamotten passen, die Strandfigur für den Sommer, ... und, und, und.

Hier wägen Sie also ab, ob Sie tatsächlich dieses, IHR! Ziel erreichen wollen, oder ob Ihr Vorhaben ein bloßer Wunsch ist, ein „Kosten-Nutzen-Vergleich“ also!

### R = Realistisch

Hier überprüfen Sie Ihr Ziel auf seine tatsächliche Umsetzbarkeit; sie checken Ihre Ressourcen ab.

D. h.: Sie prüfen, ob es für Sie „machbar“ ist, am Montag, Mittwoch und Freitag 15 Minuten im Stadtpark joggen zugehen:

- erfüllen Sie die physischen Voraussetzungen (nein, z. B., wenn Sie gerade von einem Bänderriss genesen),
- haben Sie an den Wochentagen Zeit oder müssen Sie in Ihrem Zeitmanagement Anpassungen vornehmen? (z. B. Das Abholen der Kinder vom Musikunterricht delegieren)
- brauchen Sie Unterstützung, um motiviert zu sein (z. B. verabreden Sie sich mit anderen zum Joggen)

Wenn Sie hier, wie auch bei den anderen Punkten auf Widerstand stoßen, so könne Sie Ihr Ziel spezifisch umformulieren, z. B. Sie stellen fest, dass Mittwoch alle 2 Wochen ein Termin ansteht und am Freitag Ihr Joggingpartner keine Zeit hat, so können Sie das Joggen auf den Mo, den Do und den Sa verschieben, wenn dieses passt.

Hier zeigt sich, dass Sie im Vorfeld alle Unwegbarkeiten bedenken, die Ihnen das Erreichen Ihres Zieles erschweren oder sogar unmöglich machen.

### T = Terminiert

Hier legen Sie den Zeitpunkt bzw. den Zeitraum fest, an denen Sie an die Umsetzung Ihres Zieles gehen.

Z. B.: „Ab dem 18.01.2016 jogge ich Dienstag, Donnerstag und Samstag 15 Minuten im Stadtpark, am 07.02.2016 kontrolliere ich mein Trainingsergebnis und passe meinen Trainingsplan an.“

Viel Spaß beim Anwenden ... ☺