

# Ziele festlegen

Name:

Date:



**Überlegen Sie, welche Ziele Menschen in verschiedenen Lebensbereichen haben können (z. B. Schule, Freizeit, Gesundheit, Beruf, persönliche Entwicklung). Sammeln Sie gemeinsam Ideen als Mindmap oder in einer Liste an der Tafel/auf einem Plakat.**

**Wählen Sie ein persönliches Ziel aus der Sammlung (oder denken sich ein eigenes aus), mit dem Sie in der folgenden Übung arbeiten möchten.**

---

---

---

---

# Ziele festlegen

Name:

Date:



## Arbeitsauftrag

1. **Lesen** Sie den Text aufmerksam durch und **füllen** Sie die Tabelle aus.
2. **Beantworten** Sie die folgenden Fragen.

## Erklärung der SMART-Methode

Die SMART-Methode ist ein bewährtes Werkzeug zur Zielsetzung, das dabei hilft, klare, erreichbare und überprüfbare Ziele zu formulieren. SMART steht für Spezifisch, Messbar, Attraktiv (Erreichbar), Realistisch und Terminiert. Mit dieser Methode können individuelle oder organisatorische Ziele effektiv geplant und umgesetzt werden.

### Spezifisch

Ein spezifisches Ziel ist eindeutig und präzise formuliert. Es beantwortet die Fragen: Wer ist beteiligt? Was soll erreicht werden? Wo soll es geschehen? Wann soll es erreicht werden? Warum ist das Ziel wichtig? Durch die Spezifizierung wird das Ziel klar umrissen und Missverständnisse werden vermieden.

### Messbar

Ein messbares Ziel ermöglicht die Überprüfung des Fortschritts und den endgültigen Erfolg. Es beinhaltet klare Kriterien, anhand derer der Erreichungsgrad bewertet werden kann. Dies kann durch quantitative Kennzahlen wie Zahlen, Prozentsätze oder qualitative Indikatoren wie Feedback und Bewertungen erfolgen.

### Attraktiv (Erreichbar)

Das Ziel sollte attraktiv und motivierend sein, sodass es Anreiz bietet, es zu erreichen. Es muss realistisch und erreichbar sein, basierend auf den vorhandenen Ressourcen, Fähigkeiten und dem verfügbaren Zeitrahmen. Ein attraktives Ziel fördert die Motivation und das Engagement bei der Zielverfolgung.

### Realistisch

Ein realistisches Ziel ist anspruchsvoll, aber machbar. Es berücksichtigt die aktuellen Kapazitäten und Rahmenbedingungen und vermeidet Überforderung oder Unterforderung. Die Realisierbarkeit stellt sicher, dass das Ziel innerhalb der gegebenen Möglichkeiten erreicht werden kann und erhöht die Erfolgsaussichten.

### Terminiert

Ein terminiertes Ziel hat eine klare Deadline oder einen festgelegten Zeitrahmen. Dies schafft Dringlichkeit und hilft dabei, den Fokus auf die Zielerreichung zu behalten. Ein konkreter Zeitrahmen ermöglicht eine bessere Planung und Priorisierung der notwendigen Schritte zur Zielverwirklichung. Die Anwendung der SMART-Methode unterstützt dabei, Ziele strukturiert zu definieren und systematisch zu verfolgen, wodurch die Wahrscheinlichkeit des Erfolgs deutlich erhöht wird.

**Füllen Sie die Tabelle aus.**

<b>Kriterium</b>	<b>Ihre Notizen</b>
Spezifisch	
Messbar	
Attraktiv	
Realistisch	
Terminiert	



