



Checkliste SMARTe Zielsetzung

chkl_SMARTe_Zielsetzung.pub



1. Grundlegende Frage

Thema

- Was bedeutet Erfolg für mich?

2. Fragen zu meinem Ziel

Thema

ja nein

- | Thema | ja | nein |
|--|--------------------------|--------------------------|
| • Hatte ich mir für das vergangene Jahr ein Ziel gesetzt und dieses schriftlich fixiert? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Habe ich dieses Ziel erreicht? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Gibt es schon eine Zielplanung für das kommende Jahr? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Mein berufliches Ziel für das kommende Jahr: | | |
| • Mein privates Ziel für das kommende Jahr: | | |
| • Was bedeutet es für mich persönlich, diese Ziele zu erreichen? | | |
| • Kann ich diese Ziele tatsächlich erreichen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Kenne ich meine körperlichen und geistigen Leistungsgrenzen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Habe ich einen schriftlichen Ablaufplan zum Erreichen dieser Ziele erstellt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ist mein persönlicher Plan mit meiner Familie, meinem Partner abgestimmt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ist mein persönlicher Plan mit meinen Kollegen abgestimmt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ist mein Plan in Teilziele eingeteilt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Habe ich regelmäßig Erfolgskontrollen eingebaut und Kontrollmöglichkeiten vorgesehen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Weiß ich, wer mir bei der Verwirklichung meines Planes helfen wird? (Delegation, Ratschläge, finanzielle Hilfe, Unterlagen, Know-how?) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Habe ich meine Zeit richtig eingeschätzt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Habe ich mir ein Ziel gesetzt ... | | |
| * weil ich es erreichen will? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| * weil ich mein Gewissen beruhigen möchte? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| * weil es Mode ist? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Checkliste SMARTe Zielsetzung

chkl_SMARTe_Zielsetzung.pub



Thema	ja	nein
-------	----	------

• Brenne ich wirklich danach, mein gestecktes Ziel zu erreichen und alles dafür Notwendige zu tun?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

• Was muss ich anders machen als bisher?		
--	--	--

• So werde ich eine erfolgreiche Persönlichkeit		
---	--	--

3. Diese beruflichen Ziele will ich erreichen

Mein 1. berufliches Ziel	Das muss ich dafür TUN	Erledigt bis:
--------------------------	------------------------	---------------

•	•	•
	•	•
	•	•

Mein 2. berufliches Ziel	Das muss ich dafür TUN	Erledigt bis:
--------------------------	------------------------	---------------

•	•	•
	•	•
	•	•

Mein 3. berufliches Ziel	Das muss ich dafür TUN	Erledigt bis:
--------------------------	------------------------	---------------

•	•	•
	•	•
	•	•



Checkliste SMARTe Zielsetzung

chkl_SMARTE_Zielsetzung.pub



Mein 4. berufliches Ziel	Das muss ich dafür TUN	Erledigt bis:
--------------------------	------------------------	---------------

- | | | |
|---|---|---|
| • | • | • |
| | • | • |
| | • | • |

Mein 5. berufliches Ziel	Das muss ich dafür TUN	Erledigt bis:
--------------------------	------------------------	---------------

- | | | |
|---|---|---|
| • | • | • |
| | • | • |
| | • | • |

4. Diese privaten Ziele will ich erreichen

Mein 1. privates Ziel	Das muss ich dafür TUN	Erledigt bis:
-----------------------	------------------------	---------------

- | | | |
|---|---|---|
| • | • | • |
| | • | • |
| | • | • |

Mein 2. privates Ziel	Das muss ich dafür TUN	Erledigt bis:
-----------------------	------------------------	---------------

- | | | |
|---|---|---|
| • | • | • |
| | • | • |
| | • | • |



Checkliste SMARTe Zielsetzung

chkl_SMARTE_Zielsetzung.pub



Mein 3. privates Ziel	Das muss ich dafür TUN	Erledigt bis:
-----------------------	------------------------	---------------

- | | | |
|---|---|---|
| • | • | • |
| | • | • |
| | • | • |

Mein 4. privates Ziel	Das muss ich dafür TUN	Erledigt bis:
-----------------------	------------------------	---------------

- | | | |
|---|---|---|
| • | • | • |
| | • | • |
| | • | • |

Mein 5. privates Ziel	Das muss ich dafür TUN	Erledigt bis:
-----------------------	------------------------	---------------

- | | | |
|---|---|---|
| • | • | • |
| | • | • |
| | • | • |

Was unterscheidet Ziele...

- ...von gut gemeinten Absichten,
- ...von schönen Wünschen,
- ...und von vagen Hoffnungen?

Das erkläre ich dir auf der nächsten Seite kurz:



5. So erreichst du deine Ziele leichter

Wenn du deine Ziele SMART formulierst, dann legst du die Grundlage zum Erreichen deiner Ziele. **SMART** ist die Abkürzung für **S**pezifisch, **M**essbar, **A**traktiv, **R**ealistisch und **T**erminiert. Es geht also darum, dass du deinen Zielen eine **SMARTe** Formulierung verpasst.

Wenn du beispielsweise sagst, dass du bis zum Jahresende (Termin XY) dein Körpergewicht um 10 Prozent senken willst, dann kannst du mit der SMART-Formel überprüfen, ob du dieses Ziel **s**pezifisch, **m**essbar, **a**kzeptiert, **r**ealistisch und **t**erminiert formuliert hast.

Körpergewicht ist **s**pezifisch, es ist **m**essbar und wenn es mit deiner Familie oder deinem Partner gemeinsam vereinbart ist, dann wird es von denen auch **a**kzeptiert. Wenn die angestrebten 10 Prozent erreichbar sind, dann ist das Ziel **r**ealistisch. Durch den (Termin XY) zur Zielerreichung ist es somit auch **t**erminiert.

Und so formulierst du mit der **SMART**-Formel deine Ziele

Die Zielformulierung muss so **spezifisch** sein, dass jeder, der die Formulierung liest sofort weiß, an welchen Punkten du ansetzen willst. Zum Beispiel: Derzeit wiege ich 99 kg. Am Tag X (Datum) wiege ich nur noch 85 kg. Um dieses Ziel zu erreichen, verzichte ich auf Fast-Food und süße Getränke. Ich bitte meinen Lebenspartner mich bei Nichtbeachtung daran zu erinnern. Ich setze mir dieses Ziel, weil ich körperlich wieder fitter und attraktiver werden will.

Das Ziel soll **messbar** sein: Wie oben unter **spezifisch** schon angedeutet, sind konkrete, messbare Ziele (85 kg am Tag X) sinnvoll. An denen kannst du erkennen, wann du ein Ziel erreicht hast. Dieses ist sinnvoll, in Zwischenziele aufteilen. Durch die regelmäßige Kontrolle auf der Körperwaage kannst du feststellen, ob du dein Zwischenziel erreicht hast.

Attraktiv ist deine Zielsetzung, wenn sie gut geplant, anspruchsvoll und durchführbar ist. Beachte dabei immer deine zeitlichen Kapazitäten und unter Umständen auch deine fachlichen Kompetenzen.

Dein Ziel ist nur **realistisch**, wenn du es erreichen kannst. In 14 Tagen 15 kg nachhaltig abzunehmen ist unrealistisch. Setz dir also realistische Ziele, die dich motivieren und nicht demotivieren.

Dein Ziel soll **terminiert** sein. **Messbar** bleibt dein Ziel nur dann, wenn es ein Ablaufdatum gibt. Ein Zeitpunkt (Tag XY), zu dem dein Ziel erreicht sein soll.

In der Folge stelle ich dir für die **SMART**-Zielplanungsmethode diverse Kontrollfragen vor. Damit kannst du kontrollieren, ob deine Formulierungen **SMART** sind.



Checkliste SMARTe Zielsetzung

chkl_SMARTE_Zielsetzung.pub



6. SMARTe Relevanz

Voraussetzung	SMARTe Relevanz-Fragen
S • s pezifisch	<ul style="list-style-type: none"> • Was genau will ich erreichen? • Welche Eigenschaften strebe ich an? • Wo will ich das Ziel erreichen? • Wer soll mir dabei helfen?
M • m essbar	<ul style="list-style-type: none"> • Woran kann ich die Zielerreichung messen? • Wie viel genau? • Wann weiß ich, dass ich das Ziel erreicht habe?
A • a ttaktiv	<ul style="list-style-type: none"> • Wirkt das Ziel motivierend? • Wird es von allen Beteiligten akzeptiert? • Ist es aktiv durch das Projekt erreichbar?
R • r ealistisch	<ul style="list-style-type: none"> • Ist das gewünschte Ziel im Rahmen des Projektes erreichbar? • Ist es machbar?
T • t erminiert	<ul style="list-style-type: none"> • Bis wann soll das Ziel erreicht werden? • In welchem Zeitrahmen soll das Ziel erreicht werden? • Ist das Ziel innerhalb der Projektlaufzeit erreichbar?

7. Diese beruflichen Ziele will ich SMART erreichen

Mein 1. berufliches SMART-Ziel	Das muss ich dafür TUN	Erledigt bis:
•	•	•
	•	•
	•	•



Checkliste SMARTe Zielsetzung

chkl_SMARTe_Zielsetzung.pub



Mein 2. berufliches SMART-Ziel	Das muss ich dafür TUN	Erledigt bis:
--------------------------------	------------------------	---------------

- | | | |
|---|---|---|
| • | • | • |
| | • | • |
| | • | • |

Mein 3. berufliches SMART-Ziel	Das muss ich dafür TUN	Erledigt bis:
--------------------------------	------------------------	---------------

- | | | |
|---|---|---|
| • | • | • |
| | • | • |
| | • | • |

Mein 4. berufliches SMART-Ziel	Das muss ich dafür TUN	Erledigt bis:
--------------------------------	------------------------	---------------

- | | | |
|---|---|---|
| • | • | • |
| | • | • |
| | • | • |

Mein 5. berufliches SMART-Ziel	Das muss ich dafür TUN	Erledigt bis:
--------------------------------	------------------------	---------------

- | | | |
|---|---|---|
| • | • | • |
| | • | • |
| | • | • |



Checkliste SMARTe Zielsetzung

chkl_SMARTe_Zielsetzung.pub



8. Diese privaten Ziele will ich SMART erreichen

Mein 1. privates SMART-Ziel	Das muss ich dafür TUN	Erledigt bis:
-----------------------------	------------------------	---------------

•

•

•

•

•

•

•

Mein 2. privates SMART-Ziel	Das muss ich dafür TUN	Erledigt bis:
-----------------------------	------------------------	---------------

•

•

•

•

•

•

•

Mein 3. privates SMART-Ziel	Das muss ich dafür TUN	Erledigt bis:
-----------------------------	------------------------	---------------

•

•

•

•

•

•

•

Mein 4. privates SMART-Ziel	Das muss ich dafür TUN	Erledigt bis:
-----------------------------	------------------------	---------------

•

•

•

•

•

•

•



Checkliste SMARTe Zielsetzung

chkl_SMARTe_Zielsetzung.pub



Mein 5. privates SMART-Ziel	Das muss ich dafür TUN	Erledigt bis:
-----------------------------	------------------------	---------------

- | | | |
|---|---|---|
| • | • | • |
| | • | • |
| | • | • |

9. Berufliche SMART-Ziel Kontroll-Liste

Nr	Ziel	Beschreibung	Erreicht am	S	M	A	R	T
1								
2								
3								
4								
5								



Checkliste SMARTe Zielsetzung

chkl_SMARTe_Zielsetzung.pub



10. Private SMART-Ziel Kontroll-Liste

Nr	Ziel	Beschreibung	Erreicht am	S	M	A	R	T
1								
2								
3								
4								
5								

Notizen