

# Die SMARTles



Damit Du Dir Ziele setzt, die Du auch erreichen kannst!

- ▶ S    ▷ spezifisch
- ▶ M    ▷ messbar
- ▶ A    ▷ attraktiv
- ▶ R    ▷ realistisch
- ▶ T    ▷ terminiert
- ▶ I    ▷ im eigenen Kontrollbereich

## **S**    ▷ **spezifisch**

- ▶ Spezifisch ist Dein Ziel, wenn jeder genau verstehen kann, was passieren soll.
- ▶ Also: Sag jemandem Dein Ziel, und wenn klar ist, was Du willst, ist es spezifisch!

## **M**    ▷ **messbar**

- ▶ Du musst messen können, ob Du Dein Ziel erreicht hast.
- ▶ „sich mehr um etwas kümmern“, „am Ende mehr wissen“ oder „weniger Alkohol trinken“ ist nicht so einfach messbar. Leicht messbar ist aber: „einmal in der Woche nachfragen ...“, „eineinhalb Stunden am Tag mit ... beschäftigen“ beziehungsweise „auf der Party höchstens zwei Flaschen Bier trinken“

## **A**    ▷ **attraktiv**

- ▶ Das Ziel muss für Dich wichtig sein. Du musst etwas davon haben.

## **R**    ▷ **realistisch**

- ▶ Du musst das Ziel erreichen können. Wenn das Ziel zu hoch gesteckt ist, dann kannst Du es auch nicht erreichen.

## **T**    ▷ **terminiert**

- ▶ Du musst einen Zeitpunkt festlegen, an dem Du Dein Ziel erreicht haben willst.

## **I**    ▷ **im eigenen Kontrollbereich**

- ▶ Du musst das Ziel so beschreiben, dass Du es selbst erreichen kannst.
- ▶ Du kannst Dir nur vornehmen, was Du auch selbst machst.

### **Beispiel**

Statt: „Ich möchte besser in Mathe sein!“:

Zum Beispiel: „Am Ende des Schuljahrs möchte ich meine Mathe-Note um einen Punkt verbessern.

Ich werde bis dahin am Ende jeder Woche (am Freitag) zusätzlich zwei Stunden lernen und den Stoff der Woche noch einmal durcharbeiten. Wenn ich dabei etwas nicht verstehe, spreche ich am Montag mit dem Mathe-Lehrer darüber.“

Quelle: Kolpingjugend DV Münster