



# SMART- Methode

SMART ist eine Methode zur konkreten Zielgestaltung. Sind Ziele konkret gesetzt, ist die Zielerreichung wahrscheinlicher. Klar formulierte Ziele geben uns Orientierung und Ansporn zugleich. SMART ist ein Akronym für:

- S** Spezifisch
- M** Messbar
- A** Attraktiv
- R** Realistisch
- T** Terminiert

## Aufgabe

Wende die SMART Formel auf dein Ziel an!

- S** Spezifisch: Was genau ist mein Ziel?  
(präzise formuliert, ohne Interpretationsspielraum)
  
- M** Messbar: Wie/Woran kann ich die Zielerreichung messen / überprüfen?  
(objektiv nachvollziehbar, konkrete Größen)
  
- A** Attraktiv: Ist das Ziel für mich attraktiv genug, sodass ich darauf hinarbeiten werde?  
(Identifikation mit dem Ziel)
  
- R** Realistisch: Kann ich das Ziel mit den vorhandenen Ressourcen erreichen? Ist es machbar?
  
- T** Terminiert: Bis wann möchte ich mein Ziel erreichen? Was ist das bestmögliche Ergebnis?  
(fixe Deadlines und Limits)