

SMART-Regel Leitfragen

S

Spezifisch

Ein Ziel sollte **präzise und eindeutig formuliert** sein.

Mögliche Fragen:

Habe ich das Ziel eindeutig, konkret und präzise formuliert?

Habe ich das Ziel schriftlich festgehalten?

Wo werde ich sein, wenn ich meine Ziele erreicht habe?

Lässt die Formulierung Spielraum für Interpretationen?

Wissen Personen, die ebenfalls beteiligt sind, was von ihnen erwartet wird?

M

Messbar

Ein Ziel sollte **quantitativ oder qualitativ erfassbar** sein.

Mögliche Fragen:

Kann ich eindeutig prüfen, ob ich mein Ziel erreicht habe?

Anhand welcher Kriterien prüfe ich die Zielerreichung?

Kann ich den Erfolg eindeutig messen?

Kann ich Fortschritte eindeutig erkennen?

A

Anspruchsvoll

Ein Ziel sollte **herausfordernd und motivierend** sein.

Mögliche Fragen:

Ist das Ziel für mich motivierend?

Steckt in der Erreichung des Ziels auch eine Herausforderung für mich?

Passt das Ziel zu mir und meinen langfristigen Zielen?

R

Realistisch

Ein Ziel sollte **erreichbar** sein, um nicht demotivierend zu wirken.

Mögliche Fragen:

Ist mein Ziel hochgesteckt, aber erreichbar?

Was spricht dafür, dass ich das Ziel erreichen kann?

Hinweis: Ob ein Ziel realistisch ist, kann nur von der jeweiligen Person selbst entschieden werden.

T

Terminiert

Ein Ziel sollte einen **konkreten Zeitpunkt** haben, an dem es erreicht werden soll.

Mögliche Fragen:

Kann mein Ziel zeitlich zugeordnet werden?

Gibt es ein definiertes Ende?

Wie lauten die klaren Zeitangaben hinsichtlich Dauer und Terminen?

Welche Meilensteine will ich bis wann erreichen?

