

Die SMART Formel

Die SMART-Formel unterstützt uns dabei, unsere Ziele zu definieren und zu erreichen.

Schritt 1: Zunächst ist es wichtig, sich das Ziel in allen Facetten vorzustellen. Dann schreiben Sie diese Definition schriftlich nieder.

Schritt 2: Nun wird anhand der einzelnen Kriterien der Formel geprüft, ob die Zielformulierung „smart“.

Schritt 3: Wenn das Ziel nicht „smart“ ist, dann passen Sie es an.

S	pezifisch	konkret + präzise
M	essbar	Einheiten
A	ktionsorientiert / ffirmativ	Positive Handlungen
R	ealistisch	Aufwand berücksichtigen
T	erminiert	Zeitpunkt(e) setzen

Beispiel:

S	pezifisch	Ich werde 4 Tage pro Woche
M	essbar	30 Minuten joggen und dabei
A	ktionsorientiert / ffirmativ	350 kcal verbrennen, mich gut fühlen und
R	ealistisch	so mein Gewicht unter 70 kg halten.
T	erminiert	Dies halte ich bis zum 30.09. durch.