



Wir alle haben Pläne und Ziele, und doch fällt uns das Erreichen der Ziele öfter schwer, als wir es gerne zugeben. Ein Trick, um die Dinge von unseren To-Do-Listen abzuhaken, liegt schon direkt beim Aufschreiben unserer Ziele: Die Art und Weise, wie wir unsere Ziele formulieren.

Eine bekannte Technik ist die SMARTe Zielformulierung:

1. **Spezifisch:** Ziele sollten konkret und eindeutig formuliert sein!
2. **Messbar:** Ich muss feststellen können, ob (oder bis zu welchem Grad) das Ziel erreicht wurde!
3. **Attraktiv:** Es muss ein Ziel sein, das mir wirklich wichtig ist und das ich für erreichbar halte. Positive Formulierungen („ich werde...“) sind besser als Verbote oder Zwänge („ich muss...“)
4. **Realistisch:** Die Ziele entsprechen den eigenen Ressourcen und sind nicht zu groß formuliert.
5. **Terminierbar:** Es gibt einen festgelegten Zeitpunkt und Teilschritte.

Kleine Übung: Welche SMART-Regeln sind bei den folgenden Zielen verletzt? Wie könnte man die Ziele besser formulieren?

- „Ich sollte mich gesünder ernähren.“
- „Im nächsten Semester mache ich alles besser.“
- „Ab morgen werde ich täglich zehn Kilometer joggen.“
- „Vielleicht sollte ich mal versuchen, disziplinierter zu sein.“

Spezifisch

Messbar

Attraktiv

Realistisch

Terminiert

## Ziele richtig formulieren

1. Welche Ziele hast du dir für die nächste Zeit gesetzt? Brainstürme kurz oder nimm dir das Arbeitsblatt aus dem letzten Newsletter, um dir deine Ziele in Erinnerung zu rufen. Trage die Ziele unten in die Tabelle ein.
2. Überprüfe deine Ziele: Sind sie SMART formuliert?
3. Wenn nicht: Formuliere deine Ziele um, sodass sie spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sind.

Ziel	Spezifisch	Messbar	Attraktiv	Realistisch	Terminiert	Neue Formulierung
„Ich muss dringend meine Masterarbeit schreiben.“	Welche kleineren Arbeitsschritte gibt es?	Ja, aber Ziel ist erst erreicht, wenn die Arbeit fertig ist	nein; „ich muss“	Unrealistisches Ziel für einen Tag	nein	„Am Dienstag von 11-13 Uhr recherchiere ich nach Literatur für die Masterarbeit, mit der ich mein Studium abschließen werde.“