

# SMARTER Ziele

Um selbst gesetzte Ziele auch tatsächlich zu erreichen, bewährt es sich, sie in der Form SMARTER Ziele zu formulieren.

<b>Buchstabe</b>	<b>Bedeutung</b>	<b>Beschreibung</b>
<b>S</b>	Spezifisch	Ziele müssen <i>eindeutig</i> bestimmt sein (nicht ungenau, sondern so präzise wie möglich).
<b>M</b>	Messbar	Ziele müssen <i>messbar</i> sein, das heißt, dass man anhand von bestimmten Merkmalen eindeutig entscheiden kann, wann und ob das Ziel erreicht wurde.
<b>A</b>	Akzeptiert	Ziele müssen von der Person <i>akzeptiert</i> werden/sein (auch: für die Person angemessen, attraktiv, ausführbar oder anspruchsvoll und auf sie abgestimmt).
<b>R</b>	Realistisch	Das Erreichen des Zieles muss für die Person tatsächlich <i>möglich</i> sein.
<b>T</b>	Terminiert	Zu jedem Ziel gehört eine klare <i>Terminvorgabe</i> , bis wann das Ziel erreicht sein soll.

## **Beispiel:**

**Allgemeines Ziel:** Ich will in Englisch eine bessere Note.

**SMARTES Ziel (z.B.):** Ich werde eine Woche vor dem nächsten Englischtest jeden Tag vor dem Abendessen alleine, ungestört, ohne Musik und Unterbrechungen eine halbe Stunde Vokabeln lernen, indem ich die aktuellen Wörter mündlich und schriftlich von Deutsch auf Englisch und von Englisch auf Deutsch übersetze und dabei jeweils die eine Sprache abdecke.

**Erläuterung:** Ob das Ziel *für dich* realistisch, also erreichbar ist, und ob du es akzeptierst, das heißt, ob du es auch *wirklich* erreichen willst, das kannst nur du allein entscheiden.