

SMART	ZIELKRITERIUM	KONTROLLFRAGEN	DEINE ANTWORT
S	Spezifisch	Hinterfrage deine Antwort um folgende Fragen: Was soll erreicht werden? Was ist dein detailliertes Ziel? Welche Eigenschaften werden angestrebt? Wo soll das Ziel erreicht werden? Wer ist an deinem Ziel beteiligt?	
M	Messbar	Beantworte dir folgende Fragen: Woran kannst du deine Zielerreichung messen? Wann weißt du, dass du dein Ziel erreicht hast?	
A	Attraktiv & Akzeptiert	Ist dein Ziel für dich wirklich attraktiv? Gib dir gern die Antwort auf folgende Fragen: Wirkt das Ziel motivierend auf dich, wirklich? Auf einer Skala von 1-10 (10 ist das Beste) liegt mein Zielattraktivität bei X, weil? Ist es aktiv mit deiner Situation erreichbar?	
R	Realistisch	Dein Ziel sollte realistisch sein. Also ein Milliardär über Nacht ist nicht wirklich realistisch. Hinterfrage dein Ziel für dich nach deiner realistischen Situation und auf Machbarkeit. Ist dein Ziel erreichbar und für dich machbar?	
T	Terminbar	Nun setze dir ein zeitliches Limit: Bis wann soll Dein Ziel erreicht werden? In welchem Zeitrahmen möchtest du an Deinem Ziel arbeiten?	

ACHTE BEI DER FORMULIERUNG DEINES ZIELS AUF FOLGENDE EIGENSCHAFTEN:

1. Beschreibe bei der Zielformulierung deiner Wünsche und Träume bereits den erreichten Zustand: „Ich bin Führungskraft in der Abteilung Marketing und leite ein Team von 20 Mitarbeitern.“
2. Versetze Dich mental in die Zukunft und hilf dir dabei, dich auf deinen Zielzustand zu konzentrieren.
3. In der Gegenwartsform schreiben. So kommst du weg von der Formulierung: Es soll erreicht werden“ hin zum „Mein Ziel ist erreicht.“
4. Formuliere dein Ziel positiv. Der psychologische Effekt ist wesentlich höher, wenn die Zielaussage positiv formuliert ist. Eine gute Frage zur positiven Formulierung deines Zielzustandes ist: Was ist der positive Endzustand, den du erreichen möchtest?
5. Stelle hilfreiche Fragen, damit du tatsächlich deinen Zustand beschreibst und nicht die Aktivität zu deiner Zielerreichung. Fragebeispiel: Was wurde erreicht bzw. was ist mein Ergebnis?
6. Vermeide Vergleiche in deiner Zielformulierung. Sei einfach konkret bei deiner Zieldefinition. Beispiel: Ich habe mein Gehalt um 1.000 Euro im Monat gesteigert *anstatt ich möchte ein höheres Gehalt*.

HINTERFRAGE DICH UND DEIN ZIEL NUN:

WARUM möchtest Du dieses Ziel erreichen? Sei wirklich ehrlich zu Dir. Möchtest Du dieses Ziel erreichen, weil **DU** es wirklich willst oder weil du damit **ANDERE** beeindrucken möchtest?

WIE genau würde sich dein Leben verändern, wenn du dieses Ziel erreicht hast?

Du hast Fragen oder brauchst eine persönliche Unterstützung? Buche deine Veränderung mittels eines E-Mail Performance Coachings für **JETZT NUR: 29,- Euro** *anstatt 49,- Euro.*



**BUCHE JETZT DEINE
POSITIVE
VERÄNDERUNG.**

Lass uns gemeinsam an Deiner Gegenwart und Zukunft arbeiten,
um Deine Träume Realität werden zu lassen.

BUCHEN >

Deine
Steffi Werner