

SMARTe Ziele

Hast du schon mal etwas von der **SMART-Methode** gehört? Dies ist eine Methode, die dir dabei hilft, klare Ziele zu formulieren, die du wirklich erreichen kannst.

Der Name der Methode ist ein Akronym aus den folgenden englischen Worten:

Spezific: (spezifisch): Dein Ziel sollte klar und deutlich sein. Statt zu sagen *"Ich möchte besser in Mathe werden"*, könntest du sagen *"Ich möchte meine Multiplikationstabellen bis zum 10. Mal üben, damit ich schneller rechnen kann."*

Measurable: (messbar): Dein Ziel sollte etwas sein, das du messen kannst. Das bedeutet, dass du wissen solltest, wann du dein Ziel erreicht hast. Zum Beispiel könntest du sagen *"Ich möchte jede Woche fünf neue Wörter lernen"*, und dann kannst du zählen, wie viele Wörter du gelernt hast.

Achievable: (erreichbar): Dein Ziel sollte etwas sein, das du tatsächlich tun kannst. Es sollte eine Herausforderung sein, aber nicht unmöglich. Wenn du zum Beispiel ein Buch in einer Woche lesen willst, aber normalerweise ein Buch in einem Monat liest, ist das vielleicht zu viel.

Relevant: (bedeutsam): Dein Ziel sollte etwas sein, das dir dabei hilft, besser zu werden oder etwas zu erreichen, das du wirklich willst. Wenn du zum Beispiel gerne Fußball spielst, könnte ein relevantes Ziel sein, jeden Tag zehn Minuten lang zu üben, um besser zu werden.

Time-based: (zeitgebunden): Dein Ziel sollte einen Zeitrahmen haben. Das bedeutet, dass du festlegen solltest, wann du dein Ziel erreichen möchtest. Wenn du zum Beispiel dein Ziel erreichen möchtest, bis du Ferien hast, kannst du sagen *"Ich möchte bis zu den Ferien fünf neue Bücher lesen"*.

S	Das ist mein Ziel:	
M	Daran kann ich erkennen, dass ich mein Ziel erreicht habe:	
A	Das werde ich tun, um mein Ziel zu erreichen:	
R	So wird mein Ziel mir weiterhelfen:	
T	Dann werde ich mein Ziel erreicht haben:	

Methodik