

## Die SMART-Zielsetzung

Um etwas zu erreichen, braucht man ein Ziel, denn sonst ist der Weg holprig und dauert länger als nötig. Um den „inneren Schweinehund“ zu besiegen, wurde die SMART-Zielsetzung als Management-Tool entwickelt. Sie dient auch der Bewältigung alltäglicher Aufgaben, denn sie vermindert die Chance auf den „Last-minute-Stress“.

SMART steht für

- **S für Spezifisch:** das Ziel so präzise wie möglich formulieren, denn unser Gehirn fängt beispielsweise mit Konjunktiven nichts an.
- **M für Messbar:** vorher – nachher muss für eine außenstehende Person nachvollziehbar sein
- **A für Attraktiv:** das Ziel muss für mich selbst wirklich wichtig sein und nicht nur für andere Menschen
- **R für Realistisch:** sich keine unerreichbaren Ziele setzen
- **T für Terminisiert:** jedes Ziel benötigt ein klar definiertes Zieldatum

### Inkorrekte Zielsetzung:

S: Ich sollte für die Mathematikschularbeit lernen

M: Ich werde ein paar Beispiele zur Übung machen

A: Wenn ich etwas gelernt habe, dann lässt mich meine Mutter in Ruhe

R: Ich schaffe den ganzen Schularbeitsstoff an einem Nachmittag

T: Am besten starte ich in den nächsten Tagen

### Korrekte Zielsetzung:

S: Ich lerne für die Mathematikschularbeit

M: Alle Übungsbeispiele für die ich bereits ein Ergebnis zur Überprüfung habe

A: Wenn ich eine positive Note auf diese Schularbeit bekomme, dann habe ich einen guten Sommer mit viel Freizeit und Spaß vor mir.

R: Ich mache ab sofort alle Hausaufgaben an dem Tag, an dem sie aufgetragen wurden, dann brauche ich vor der Schularbeit weniger Zeit.

T: Ich starte ab heute, Montag, XX.XX.XXXX

### Tipp:

SMART-Zielsetzungen lassen sich gut auf bunten Moderationskarten o.ä. formulieren und für alle ersichtlich in der Klasse aufhängen und überprüfen.

