LU05d - Ziele mit der SMART-Methode formulieren

Damit Wünsche und Vorsätze real werden können, muss man zu deren Realisierung etwas tun! Aus langfristigen Wünschen, Visionen und Aufgaben müssen deshalb konkrete Ziele formuliert werden.

Eine zentrale Funktion nimmt dabei die **zeitliche Planung** ein. Sie verbindet das langfristige Leitbild und die Definition von konkreten Tätigkeiten. Wer bewusst Ziele hat und verfolgt, richtet auch seine unbewussten Kräfte auf das Tun aus und verstärkt die persönliche Motivation und Selbstdisziplin.

Über den Sinn von Zielen sagte der chinesische Philosoph Konfuzius folgendes:

> **Wer das Ziel kennt kann entscheiden,**
> **wer entscheidet findet Ruhe,**
> **wer Ruhe findet ist sicher,**
> **wer sicher ist kann überlegen,**
> **wer überlegt kann verbessern.**

Das, was Konfuzius vor rund 2'500 Jahren gesagt hat, hat heute immer noch Gültigkeit. Denn nur so kann man entscheiden, ob man das erreicht hat, was man ursprünglich erreichen wollte.

Die SMART-Methode

Die SMART-Methode bietet sich an, um Ziele so zu formulieren, dass diese auch wirklich umgesetzt werden können. Dabei steht die Abkürzung **SMART** für folgende Eigenschaften einer Zielformulierung:

Buchstabe	Bedeutung	Beschreibung
S	Spezifisch	Ein Ziel soll konkret, eindeutig und präzise formuliert sein.
M	Messbar	Ein Ziel und sein Erreichungsgrad müssen überprüft werden können.
A	Akzeptiert	Das Ziel sollte vom Auftraggeber akzeptiert werden können.
R	Realistisch	Ein Ziel kann zwar hoch gesteckt, aber muss immer noch erreichbar sein.
T	Terminierbar	Ein Ziel muss innerhalb eines ausreichenden Zeitfensters liegen und einen definitiven Endzeitpunkt haben.

From:
https://wiki.bzz.ch/ - **BZZ - Modulwiki**

Permanent link:
https://wiki.bzz.ch/de/modul/m431_med/learningunits/lu05/ziele-mit-smart?rev=1759209398

Last update: **2025/09/30 07:16**