

Smarte Ziele

Smart ○

- Ein Ziel ist **smart**, wenn es folgende Anforderungen erfüllt:
- S spezifisch: eindeutige Definition
- M messbar: Messbarkeitskriterien
- A akzeptiert/attraktiv: Zustimmung
- R realisierbar: Möglichkeit
- T terminiert: Endtermin

Positiv ○

- Was du NICHT willst, interessiert keinen!
- Erzähl was du willst: **positive** Zielformulierungen
- Vgl.: „Ich will nicht pleite gehen.“ vs. „Ich will Geld verdienen.“
- passiv, problemorientiert vs. aktiv, lösungsorientiert