**Vorlage für Zielsetzung nach der SMART-Methode**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bezeichnung des Ziels** | | *(Sei klar, kurz und prägnant)* | | | | |
| **Relevanz** | | *(Warum ist dieses Ziel für die Teilnehmenden oder mich wichtig? Welche Wirkung will ich erzielen?)* | | | | |
| **Grad der Relevanz des Ziels (0 „gering oder nicht dringend“, 6 „sehr wichtig oder dringend“)** | | | | | | |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **SMARTer Ansatz für mein Ziel** | | | | | | |
| **S**pezifisch: *(Was will ich genau tun? Die Ziele müssen einfach, konkret, sinnvoll und leicht zu verstehen sein.)* | | | | | | |
| **M**essbar: *(Woher weiß ich, dass ich erfolgreich war? Du musst wissen, ob du Fortschritte machst und zeigen, dass das Ziel erreicht wurde. Überlege dir, wie.)* | | | | | | |
| **A**ttainable/erreichbar: *(Kann ich das Ziel wirklich erreichen? Es muss realisierbar sein. Sei nicht anspruchslos oder zurückhaltend mit deinen Zielen.)* | | | | | | |
| **R**elevant: *(Ist das Ziel für die Teilnehmenden und für mich wichtig? Es muss vernünftig und realistisch sein und zu Ergebnissen führen.)* | | | | | | |
| **T**ime-bound/zeitlich begrenzt: *(Wann wirst du dieses Ziel erreichen? Überlege dir, wie viel Zeit du brauchst, und setze dir konkrete, realistische Termine für die Arbeit. Lege ein Datum fest, an dem du dein Ziel erreichen willst.)* | | | | | | |
| **Aktivitäten, Maßnahmen oder Aufgaben in Bezug auf dieses Ziel, die ich durchführen will** | | | | | | |
| * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | |