# Ziele nach SMART-Kriterien

**S = Spezifisch**

das bedeutet: konkret und unmissverständlich zu benennen, worum es geht

(im Sinne von „klar formuliert“)

**M = Messbar**

das bedeutet, das Ziel so zu formulieren, dass später objektiv zu erkennen ist,

ob das Ziel erreicht wurde oder nicht

**A = Attraktiv/ Akzeptabel/ Aktiv**

das bedeutet, den Endzustand positiv zu beschreiben

das bedeutet, dass das Ziel von allen Beteiligten akzeptiert wird

das bedeutet, das Ziel aktiv zu formulieren,

d.h. dass aktive Verben verwendet werden müssen

**R = Realistisch**

das bedeutet, Ziele zu formulieren, die durch das eigene Verhalten aktiv beeinflusst werden

können

Ziele sollten gleichzeitig machbar und herausfordernd sein

**T = Terminiert**

das bedeutet, die Zielkontrolle zu unterstützen, indem bei der Formulierung festgelegt wird,

zu welchem (konkreten) Zeitpunkt das Ziel erfüllt sein soll