smart-Ziele Arbeitsblatt

Gewohnheitsveränderungen sind fast nur durch anfänglich sehr kleine Schritte erfolgreich.

		Hier ist Platz für die individuelle Zielformulierung:
S	Spezifisch, charakteristisch, klares Verständnis für alle, unmissverständlich, deutlich, genau, an Fähigkeiten und Möglichkeiten des Akteurs angepasst	
M	messbar (Zahlen) Welche Zahlen sind auch in Hinblick auf Chancen und Risiken sinnvoll?	
A	attraktiv, akzeptiert, aktiv beeinflussbar, aktivierend, Ansporn bietend, Zusammenhang mit übergeordneten Zielen, Problem bei Teamzielen oft „A“	
R	realistisch, realisierbar, individuell relevant, zwischen unter- und Überforderung, hohe Erfolgswahrscheinlichkeit bei mittlerer Schwierigkeit, Frust unbedingt vermeiden. **Glaubhaft vorstellbar vom Akteur, da selbsterfüllende Prophezeiung** gem.Émil Coulé, Entdecker der Hypnose.	
T	terminiert, ggf. mit kurzfristigen Meilensteinen zur Orientierung Fortschrittsdokumentation erzeugt Motivation und erhöht Erfolgswahrscheinlichkeit	
EST	(estimate) Einschätzung und Auswertung zum Lernen / Win-Win / Was kann man aus aus dem Prozess lernen? Was ist für Dritte / Kollegen interessant? Welches Ergebnis wurde mit welchem Einsatz erzielt?	