
Starte Dein Projekt



Persönliches Exemplar für: _____

1. Ziele

Die Definition von Zielen ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor für die persönliche Weiterentwicklung.

Ziele sind essenziell:

- Ziele geben Orientierung und unterstützen die persönliche Entscheidungsfindung.
- Ziele sind Ansporn und Motivation auch in schwierigen Situationen nicht aufzugeben.
- Ziele messen den Erfolg und unterstützen das Selbstbewusstsein, etwas erreicht zu haben.
- Ziele sind die Voraussetzung zur Planung der richtigen Maßnahmen zu den dazu passenden Zeiten.

2. Zielformulierung nach dem SMART-Prinzip

- S = spezifisch und selbstbestimmt:
 - Liegt die Zielerreichung ausschließlich in meiner Hand?
 - Sind alle wesentlichen Kriterien in meinem Ziel enthalten, einfach und verständlich aber sehr präzise formuliert?
 - Vermeiden Sie Negationen und beschreiben Sie ein konkretes Bild vom angestrebten End-Zustand in Gegenwartsform, als hätten Sie es bereits erreicht.
- M = messbar
 - Ist das Ziel operational formuliert, also quantifiziert und widerspruchsfrei?
 - Kann die Zielerreichung mit einem eindeutigen Ja/Nein beantwortet werden?
 - Formulieren Sie Ihre Ziele so, dass Sie den Erfolg messen können.
- A= attraktiv, akzeptabel, anspruchsvoll, ausführbar
 - Ist das Ziel für mich attraktiv und motiviert mich, es zu erreichen?
 - Entspricht das Ziel meinen Ansprüchen?
 - Ist das Ziel lösungsneutral und positiv formuliert?
 - Wird es von mir und anderen möglichen Betroffenen so akzeptiert?
 - Ist es sozial verträglich ausführbar?
- R = realistisch
 - ist das Ziel von der Sache her realistisch formuliert?
 - Ist das Ziel hoch genug gesteckt und fordert mich, aber überfordert und demotiviert mich nicht?
- T = terminiert
 - Habe ich das Ziel schriftlich fixiert und hat es einen klaren Endtermin?
 - Kann ich den Weg zum Ziel durch Meilenstein-Termine kontrollieren?

3. Zieldefinition, SMART formuliert - was will ich erreichen?

Kriterium	Ziel
Thema	
Qualitative Kerngrößen	
Quantitative Kenngrößen	
Ziel-Termin	
Ort Rahmen	
Kommunikation	

4. Zielerfolg

Mein Ziel ist nach SMART formuliert:

Warum will ich das Ziel unbedingt erreichen? Gründe:

Wie sieht der Erfolg aus? Welche Gedanken habe ich dazu? Wie fühlt er sich an?

Welche Vorteile hat das Ziel für mich?

Was könnte mich hindern, das Ziel zu erreichen?

Wie kann ich diese Einwände „abstellen“?

Stakeholder-Analyse: Wer/Was unterstützt mein Ziel, wer/was gefährdet es? Wie kann ich die Unterstützung nutzen? Wie bekomme ich Gefahren abwenden?

5. Aktionsplan zur Zielerreichung

- Erstellen Sie einen Maßnahmenplan und fixieren Sie darin zu jedem Kriterium konkrete Aufgaben mit den jeweiligen Dauern.
- Bringen Sie die Aufgaben in eine sinnvolle zeitliche Abfolge, beachten Sie dabei die möglichen Abhängigkeiten.
- Weisen Sie allen Aufgaben feste Termine im Terminplaner zu bis zum Zieltermin.
- Kontrollieren Sie den Fortschritt der Aufgaben regelmäßig, mindestens einmal wöchentlich.
- Archivieren Sie den Aktionsplan und nutzen Sie die Erfahrungen für künftige Themen.

Viel Erfolg auf dem Weg zu Ihrem Ziel!