

# Reflexionsgespräch mit dem SMART-Ziele-Modell

Das SMART-Ziele-Modell<sup>1</sup> dient als Grundlage zur Überprüfung von Zielen.  
Die Abkürzung bedeutet:

**S** – spezifisch, konkret, sinnspezifisch

**M** – messbar, mit eigenen Prüfkriterien

**A** – attraktiv, positive Auswirkungen, anspruchsvoll

**R** – realistisch, Fähigkeiten zur Umsetzung, Ressourcen

**T** – terminiert

Überprüfen der Ziele oder „der Prozess, in dem aus Wünschen → Ziele werden“

<b>S</b>	Was genau willst du erreichen? Wann, wo und mit wem willst du es erreichen? Ist das Ziel positiv formuliert? (Annäherungsziel statt Vermeidungsziel)
<b>M</b>	Woran wirst du erkennen, dass du dieses Ziel erreicht hast? Woran werden andere erkennen, dass du dieses Ziel erreicht hast? Was wird sich für dich oder deine Umgebung verändern?
<b>A</b>	Ist das Ziel anspruchsvoll? Ist es attraktiv? Was ist dir wichtig daran, was motiviert Dich? Welchen Nutzen und Gewinn erhoffst du dir dadurch?
<b>R</b>	Ist das Ziel realistisch und für Dich erreichbar? Kannst du die Erreichung des Ziels selbst beeinflussen? Wer kann dich dabei unterstützen?
<b>T</b>	Bis wann willst du dein Ziel erreichen (Datum)? Was ist dein erster Schritt in Richtung Ziel? Was müsste der zweite Schritt beinhalten?

<sup>1</sup> Quelle: Gabriele Müller: Systemisches Coaching im Management, Beltz, Weinheim 2003. Angepasst TB

# Reflexionsgespräch – Protokoll<sup>2</sup>

Suche dir einen Partner und überprüfe Dein Ziel mit den SMART-Kriterien.  
Schreibt gegenseitig alles auf, was der Partner sagt.

Das ist mein Ziel

--

S	
M	
A	
R	
T	

<sup>2</sup> Quelle: Gabriele Müller: Systemisches Coaching im Management, Beltz, Weinheim 2003. Angepasst TB