

## Wie Sie im neuen Jahr SMART Ihre Ziele erreichen:

Ziele hat jeder – ob im Beruf, mit der Familie oder in Sachen Gesundheit und Fitness. Viele nutzen den Beginn des neuen Jahres als Startschuss neue Dinge anzugehen.

Doch nicht wenige scheitern schon nach kurzer Zeit. Die Geduld reiche nicht aus, die Erfolge seien nicht schnell genug erkennbar oder man findet plötzlich Ausreden.

Wir zeigen Ihnen einen kleinen Trick aus der Motivationspsychologie, der Sie unterstützen kann, ein Ziel auch zu erreichen:

Setzen Sie sich ein Ziel **“S.M.A.R.T.”**! Die Übersetzung in die deutsche Sprache lässt erkennen, dass ein Ziel **“clever”** gesetzt werden muss.

Der jeweilige Anfangsbuchstabe steht für eine Eigenschaft Ihres Ziels, über die Sie sich Gedanken machen sollten:

**“S”** – *Spezifisch + Simpel* (negatives Beispiel: **“Ich möchte fitter werden”** ... viel zu schwammig! Konkreter: **“Ich möchte an Gewicht verlieren!”**)

**“M”** – *Messbar* (negatives Beispiel: **“Ich möchte meine Ausdauer verbessern”** ... wie misst man ohne Labor Ausdauer??? Besser: **“Ich möchte meine Lieblingslaufstrecke ohne Pause durchlaufen!”**)

**“A”** – *Attraktiv* (negatives Beispiel: **“Mein Arzt sagt ich soll Sport machen, um Herzproblemen vorzubeugen!”** ... wer kümmert sich schon gern um Krankheiten?! Besser: **“Ich möchte mich im Alltag wohler fühlen!”**)

**“R”** – *Realisierbar* (negatives Beispiel: **“Ich möchte den Mount Everest besteigen”** ...das wäre etwas für Extremsportler! Besser: **“Ich verbessere meine Ausdauer, um im Sommer zur Zugspitze zu wandern und dann schaue ich welchen Gipfel ich als nächstes stürmen möchte.”**)

**“T”** – *Terminiert* (negatives Beispiel: **“Ich möchte 5kg abnehmen”** ...kann sein, dass man dies bald aus den Augen verliert! Besser: **“Ich möchte im nächsten Urlaub 5kg leichter sein!”**)

Dieses Konzept lässt sich auf absolut jedes Ziel übertragen. Probieren Sie es gleich aus!

Hier noch ein weiterer Tipp:

Setzen Sie sich kleine Zwischenziele, sog. Meilensteine: Der Weg bis man z.B. eine Stunde ohne Pause durchlaufen kann, mag für Anfänger ein weiter Weg sein. Daher empfehlen sich kleine Etappen, wie z.B.: 1. 20 Minuten Laufen ohne Pause; 2. Eine 6km Strecke ohne Pause; 60 Minuten Laufen mit 2 Pausen; 60 Minuten ohne Pause...Ziel erreicht! Setzen Sie sich entsprechend noch einen zeitlichen Rahmen für jeden Meilenstein.

Natürlich kann es passieren, dass man einen Meilenstein nicht pünktlich erreicht, z.B. weil man zwischendurch erkrankt oder besonders viel zu tun hat ...oder einfach weil das Ziel zu hoch gesetzt war. Machts überhaupt nichts –Rückschläge sind auch hier eine wichtige Erfahrung!

Damit diese jedoch möglichst selten vorkommen und Sie ihre Ziele auch erreichen, definieren Sie Ihre Ziele **“S.M.A.R.T.”**!