

Checkliste zur Überprüfung auf "Wohlgeformtheit" der Ziele

<p>Mein Ziel lautet:</p>
<p>Sinn und Zweck: <u>Wozu</u> will ich dieses Ziel erreichen? Was habe ich davon? Was ist das Ziel hinter dem Ziel?</p>

Die Zielformulierung ...	Ja, trifft zu	Nein, ...
<p>... ist SMART</p>		
<p>... ist positiv formuliert Auf einer tiefen Ebene der unbewussten Verarbeitung von Informationen gibt es kein „Nicht“. Ein positiv formuliertes Ziel schließt Negationen ("Ich möchte <i>nicht</i> so ungeduldig sein!") aus.</p>		
<p>... ist in der Gegenwart formuliert Das Ziel beinhaltet keine Konjunktive (würde, möchte ..), sondern ist so formuliert, als wenn es jetzt bereits stattfindet würde. (z.B. ... habe ich..., ... bin ich, ... besitze ich, ...)</p>		
<p>... beinhaltet keinen Vergleich wie z.B. "Ich möchte energievoller sein.", „Ich will mehr, weniger, ...“, sondern beschreibt einen anstrebenswerten Zustand.</p>		
<p>... hat einen konkreten Inhalt Das Ziel ist konkret und kein vager Wunsch, wie "Ich möchte erfolgreich sein!". Es beinhaltet keine Tendenzen; keine Zweideutigkeiten oder Allgemeinheiten. Ich habe ein explizites Wunschscenario, ein greifbares Bild.</p>		
<p>... ist sinnlich erfahrbar und festgelegt Es ist klar festgelegt, woran ich erkennen werde, dass das Ziel erreicht ist. Das Ziel enthält ein genaues, sinnlich konkretes Kriterium für ihre Erfüllung: Was muss ich sehen, hören, fühlen - um zu wissen, dass mein Ziel erreicht ist?</p>		
<p>... baut auf Eigenkompetenz Das Ziel ist so formuliert, dass nur solche Verhaltensweisen zur Erreichung erforderlich sind, die ich selbst ausführen kann und will.</p>		
<p>... Öko-Check passt die Überprüfung der Verträglichkeit des Ziels mit meinen inneren und äußeren Systemen.</p>		

SMART	new SMART
<p>S pecific – genau beschrieben Was möchte ich erreichen? Warum ist das Ziel wichtig? Wer ist daran beteiligt? Wo findet es statt? Welche Ressourcen bzw. Beschränkungen gibt es?</p> <p>M easurable – messbar</p> <p>A mbitious – ambitioniert und angemessen</p> <p>A cceptable – akzeptierbar (das Ergebnis)</p> <p>R ealistic – realistisch</p> <p>R elevant - relevant</p> <p>T ime – terminiert (zeitlich bestimmt)</p>	<p>S ustainable – Vertrauensbildende Nachhaltigkeit schafft Verbindung</p> <p>M indful – Achtsam sein mit sich und dem Umfeld</p> <p>A uthentic – Echtheit als Grundlage für die erfolgreiche Marktposition</p> <p>R eliable – Eine verlässliche Haltung zeigt den Weg</p> <p>T ransformation – Veränderung braucht Inspiration durch Führung</p>

Die Erfolgswahrscheinlichkeit verdreifachen:

<p>Wie kann ich feststellen das ich mein Ziel erreicht habe?</p>
<p>Wie fühle ich mich dann?</p>
<p>Gibt es etwas, was mir noch viel wichtiger ist das Ziel?</p>