



SPEZIFISCH

Ziele werden möglichst konkret und deutlich formuliert: Was möchte ich genau erreichen?

M

MESSBAR

Ziele sollen messbar sein. Sie werden so formuliert, dass erkennbar ist, ob die Ziele erreicht werden.

A

ATTRAKTIV / AKZEPTABEL

Ziele müssen von allen Betroffenen akzeptiert werden, es gibt eine Zielvereinbarung. Das Ziel ist außerdem erstrebenswert und die Zielerreichung somit "attraktiv".

R

REALISTISCH

Ziele müssen erreichbar sein. Zu hoch gesetzte Ziele demotivieren. Nach dem Motto: "Der Fortschritt ist eine Schnecke" führen auch kleinschrittig formulierte Ziele, die tatsächlich erreicht werden können, langfristig zum Erfolg.

T

TERMINIERBAR

Der Zeitraum der Zielrealisierung muss eindeutig festgelegt werden. Das Ziel wird positiv formuliert, keine Nicht- oder Un-Formulierungen. Statt "Ich werde keine Chips mehr essen!" "Ich esse jeden Tag einen Apfel!".