

Machen Sie aus Ihrem Vorsatz ein konkretes Ziel!

Viele gute Absichten scheitern aus einem einfachen Grund: Sie sind zu allgemein formuliert. Ein Ziel ist erst dann ein Ziel, wenn es unmissverständlich vorgibt, was Sie erreichen wollen. Mit der SMART-Methode erstellen Sie für sich eine Zielbeschreibung, die verbindlich, motivierend und vor allem umsetzbar ist.

Was macht ein SMARTes Ziel aus?

Nicht umsonst heißt es: Nur wer das Ziel kennt, findet auch einen Weg. Das Gehirn braucht klare Richtlinien, um ein Vorhaben anzugehen und voranzutreiben. Anhand von fünf Regeln hilft die SMART-Formel, Ihre ganz persönliche Zielvorstellung in Sachen Sport und Bewegung zu konkretisieren.

Ein echtes Ziel ist ...		Bedeutung	Hilfreiche Fragen für Ihr Sport-Ziel
S	spezifisch	Das Ziel ist konkret, so genau wie möglich und eindeutig beschrieben.	<ul style="list-style-type: none"> • Was genau wollen Sie mit Bewegung erreichen? • Wie wollen Sie aktiv werden (Sportart)? • Wie oft und lange möchten Sie trainieren?
M	messbar	Fortschritte und Erfolge lassen sich mithilfe von Richtgrößen beurteilen.	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Zielvorgaben in Zahlen haben Sie? • Wie prüfen Sie, wie weit Sie gekommen sind? • Haben Sie nachvollziehbare Zwischenziele?
A	attraktiv	Das Ziel steht für eine positive Veränderung und ist anspornend.	<ul style="list-style-type: none"> • Ist das Ziel Ihnen persönlich wichtig? • Welche Vorteile hat das Ergebnis für Sie? • Was tun Sie, um motiviert zu bleiben?
R	realistisch	Das Vorhaben ist mit den verfügbaren Mitteln mach- und erreichbar.	<ul style="list-style-type: none"> • Liegt Ihr Ziel im Bereich des Möglichen? • Sind Sie objektiv fähig, es in die Tat umzusetzen? • Wie gehen Sie Schritt für Schritt vor?
T	terminiert	Die Zielvorgabe nennt zeitliche Richtwerte für die Umsetzung.	<ul style="list-style-type: none"> • Auf welche Dauer ist Ihr Vorhaben ausgelegt? • Haben Sie mehrere Zeitabschnitte definiert? • An welchem Datum soll Ihr Ziel erreicht sein?

SMART-Methode – ein Anwendungsbeispiel

„Ich möchte öfter Sport treiben, um abzunehmen.“

Ein solcher Vorsatz klingt zwar wie ein Ziel. Er lässt jedoch wichtige Fragen offen: Welcher Sport denn? Was heißt öfter? Wie viele Kilo weniger und bis wann?

Diese Informationslücken machen eine Verwirklichung unwahrscheinlich. Bessere Chancen hat eine SMART formulierte Zielvorgabe. Wie sie im Idealfall aussieht, verdeutlicht Ihnen das folgende Beispiel:

„Mit Sport will ich bis Ende des Jahres zehn Kilogramm abnehmen. Ich werde mir dann besser gefallen und wieder in meine Lieblingshose passen. Um mein Ziel zu erreichen, gehe ich dreimal pro Woche eine halbe Stunde im Stadtpark Joggen.“

Die ersten fünf Kilo sollen in zwei Monaten weg sein, die restlichen fünf Kilo spätestens an Weihnachten. Immer wenn die Waage zwei Pfund weniger anzeigt, gönne ich mir einen Kino- oder Theaterbesuch.“

Finden Sie Ihre SMARTes Ziel!

Schreiben Sie zunächst auf, warum Sie aktiv werden wollen und was Ihr Beweggrund ist (siehe Broschüre Seite 11).

Mit Sport möchte ich _____

1 Datensammlung

Legen Sie nun mithilfe der folgenden Liste die wichtigsten Rahmenbedingungen Ihres Sportvorhabens fest.

Mein konkretes* Sport- und Bewegungsziel lautet

Ich werde dieses Ziel erreichen am _____

Meine Zwischenziele und Meilensteine sind

_____ bis _____

_____ bis _____

_____ bis _____

Um mich selbst zu motivieren, belohne ich mich

mit _____

wenn _____

Meine Fortschritte überprüfe ich, indem ich

Meine Sportart ist _____

Für mein Ziel trainiere ich regelmäßig, und zwar

pro Woche an _____ Tagen

pro Sporteinheit _____ Minuten

an diesem Ort _____

Ich möchte an mein Ziel kommen, weil ich dann

* Benennen Sie detaillierte Zahlen, Richtgrößen und Maßstäbe.

2 Zielformulierung

Fassen Sie nachfolgend oder auf einem Extrablatt alle Informationen schriftlich und möglichst genau zusammen.

Mit Sport will ich _____

3 SMART-Check

Überprüfen Sie zum Schluss Ihre Zielvereinbarung. Erfüllt sie die fünf Kriterien der SMART-Formel?

Mein Sportziel ist

- ☐ **spezifisch**, weil es die Herangehensweise und das Ergebnis unmissverständlich beschreibt.
- ☐ **messbar**, weil es genau vorgibt, wie ich Erfolge kontrollieren und sichtbar machen kann.
- ☐ **attraktiv**, weil der Nutzen für mich deutlich wird und ich auch Belohnung eingeplant habe.
- ☐ **realistisch**, weil Trainingspensum, Zeitplan und Ergebnis meinen Möglichkeiten entsprechen.
- ☐ **terminiert**, weil ich festgelegt habe, bis wann ich (Zwischen-)Resultate erreichen möchte.

Weitere Tipps zur Zielbeschreibung

- Sprechen Sie sich direkt an („Ich“). Dies stärkt das Verantwortungsgefühl und wirkt aktivierend.
- Vermeiden Sie das Wort „nicht“. Positiv formulierte Sätze sind eingängiger und leichter verständlich.
- Seien Sie mutig und schreiben Sie statt „Ich sollte, könnte, müsste“ lieber „Ich werde, kann, will“.
- Bleiben Sie realistisch, stapeln Sie aber nicht tief. Ehrgeizige Ziele halten Ihre Motivation hoch.
- Ziele können sich ändern. Prüfen Sie Ihres immer wieder und passen Sie es an neue Umstände an.