

Basic Course

DEINE ZIELE

ZIELE SETZEN UND ERREICHEN: SO SETZT DU DIR 'SMARTE' ZIELE

Ziele setzen und los...oder nicht?
„Wir werden die führende
Werbeagentur, in Baden-
Württemberg.“ So in etwa lautet mein
formuliertes Ziel vor ca. 6,5 Jahren
und ich war überzeugt, dass es ein
starkes Ziel war. Doch in Wahrheit
war es nur eine vage
Wunschvorstellung.

Heute gehe ich die Sache anders an.
Ich weiß, dass eine Zielerreichung
mit einer gelungenen Zielsetzung
beginnt. Die Formulierung deines
Ziels ist ein wichtiger Schritt zu
deinem Erfolg und deinem
Traumleben.



A HAND FULL OF SUNLIGHT

ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Basic Course

DEINE ZIELE

Um sich dem Thema „Zielsetzung“ zu nähern, sollten wir zunächst klären, was genau unter einem Ziel zu verstehen ist. Ziele sind nicht einfach nur Wünsche, ToDo's oder Träume. Ein Ziel ist nicht lediglich eine Vision, sondern eine feste Absicht. Es ist kein spontaner Gedanke, sondern ein konkretes Bestreben, es erfüllt keine Erwartungen - ein Ziel ist eine Überzeugung. Und ganz besonders wichtig: Ein Ziel basiert nicht ausschließlich auf einer rationalen Entscheidung, sondern ist vielmehr auch eine Herzenssache.

Kurz gesagt: Ein Ziel ist ein klares, überprüfbares Ergebnis, das du zu einem bestimmten Zeitpunkt erreicht haben willst.

Ziele spielen für das Erfolgreichsein eine entscheidende Rolle.

Warum das so ist?

Wenn du dir keine konkreten Ziele setzt, woher weißt du dann, was du tun musst, um dein Traumleben zu führen?

Ziele wirken motivierend - sie bündeln deine Energie und Aufmerksamkeit.

Ziele geben Orientierung - sie helfen dabei, dich zu fokussieren.

Ziele arbeiten im Unterbewusstsein - sie arbeiten an und in deinem Mindset.

Ziele machen kreativer - wenn Hindernisse auftauchen, entwickeln wir Kreativität, um sie zu umgehen, weil wir unser Ziel vor Augen haben.

Ziele machen den Erfolg messbar.



Basic Course

DEINE ZIELE

Sich konkrete Ziele zu setzen ist also wichtig. Nun stellt sich aber die Frage, wie du auch wirklich sichergehen kannst, dass du dir die richtigen Ziele setzt.

Genau dabei kann dir die SMART-Methode helfen. Indem du die SMART-Methode anwendest, kannst du sicherstellen, dass deine Ziele klar formuliert, realistisch und messbar sind.

Außerdem kannst du die Effektivität von Optimierungsmaßnahmen sowie deinen Fortschritt hinsichtlich deiner Ziele verfolgen.



A HAND FULL OF SUNLIGHT

ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Basic Course

DEINE ZIELE

S pecific (spezifisch)

Ist dein Ziel klar definiert? Ist ersichtlich, was du erreichen willst und welche Unterstützung du eventuell benötigst? Je genauer du definierst, was konkret du erreichen möchtest, desto leichter wird es dir fallen, bestimmte Maßnahmen zu ergreifen. Achte dabei darauf, dich kurz zu fassen und präzise zu formulieren (nach Möglichkeit sollten 1-2 Sätze ausreichen, um dein Ziel klar darzulegen).

M easurable (messbar)

Ist dein Ziel überprüfbar, so dass du deinen Fortschritt verfolgen kannst? Ziele müssen messbar sein und sollten daher quantitativ ausgedrückt werden. Nimm dir also nicht einfach nur vor, die Anzahl deiner Follower bei Instagram zu steigern, sondern lege konkret fest, um wieviele Follower du wachsen willst. Nur so kannst du auch wirklich erkennen, ob du Fortschritte machst und dein Ziel erreicht hast.

A chievable (erreichbar)

Ist dein Ziel realistisch? Ziele hoch zu stecken ist gut und wichtig, du solltest es aber nicht übertreiben. Denn unrealistische Zielvorgaben können dazu führen, dass du dich schnell entmutigt fühlst und frustriert aufgibst. Ambitionierte, aber realistische Ziele wirken dagegen motivierend und werden dich dazu anregen, dein Bestes zu geben.

R elevant (relevant)

Wird dein Ziel dein Leben so verändern, wie du es dir wünschst? Und hast du deine Zwischenziele so definiert, dass sie relevant für dein Hauptziel sind? Dienen sie dazu, dein Hauptziel zu verwirklichen?

T imebound (termingebunden)

Setze dir klare Deadlines. Das bietet dir den Vorteil, dass du deinen Fortschritt immer genau im Auge behalten wirst und bei Bedarf sofort reagieren kannst und deine Maßnahmen und Handlungsschritte anpassen kannst. Einen Zeitplan aufzustellen ist auch deshalb sinnvoll, weil er dir dabei helfen wird, verschiedene Zwischenziele und Handlungsschritte aufeinander abzustimmen.



Basics Course

DEINE ZIELE

MEIN ZIEL (präzise ausformuliert)

MEINE MOTIVATION

MESSBARKEIT

(Wie kann ich den
Fortschritt überprüfen?)

MEINE TIMELINE

START

DEADLINE



A HAND FULL OF SUNLIGHT

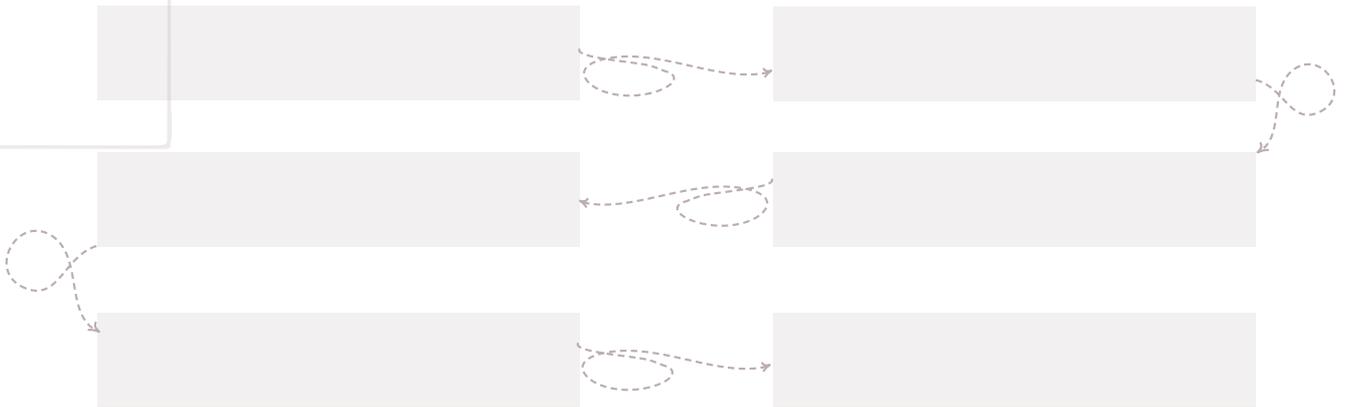
ALLE RECHTE VORBEHALTEN



Basic Course

DEINE ZIELE

MEINE ZWISCHENZIELE



HABE ICH MEINE ZIELE ERREICHT?

SELBSTKONTROLLE:
SIND MEINE ZIELE WIRKLICH RELEVANT?



Basics Course

DEINE ZIELE



GLAUBE ICH NOCH AN MEINE ZIELE?

KANN ICH DAMIT MEIN LEBEN SO VERÄNDERN,
WIE ICH ES MÖCHTE?

SIND MEINE ZIELE AUSREICHEND KONKRET
FORMULIERT?

Jule und Matthias

