

Upgrade your **Life**

Martina Hautau Show

SMART.E Ziele

Zunächst einmal gibt es sehr wenige Menschen, die sich überhaupt ein Ziel setzen. Die meisten hegen eher vage Wünsche, anstatt ein konkretes Ziel zu benennen.

Viele wissen, was sie **NICHT** wollen, aber weniger was sie wollen. Dies ist eine Form, wie Ziele unerreichbar bleiben.

Dann wiederum werden Ziele zu klein oder viel zu groß angesetzt. Ist ein Ziel zu klein gewählt, ist es zwar schnell erreicht, aber dann auch schon wieder weg. Ist ein Ziel zu groß angesetzt, ist es so unerreichbar, dass die Luft auf der Strecke ausgeht.

Auf den ersten Blick scheint es eine sehr leichte Aufgabe zu sein, sich **smart.e Ziele** zu setzen. Doch wenn du es wirklich ernst meinst und dein Ziel wirklich erreichen willst, dann gibt es dabei einiges zu beachten.

Beginnen wir mit der richtigen Formulierung deines Ziels und nehmen die 'Smart Ziele Formel' zur Hilfe.

Im Deutschen steht s.m.a.r.t. für: spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert.

Ich ergänze dies noch mit einem **E für emotional!**

Gerade das Emotionale ist essenziell wichtig. Es ist für mich der ausschlaggebende Faktor, ob sich etwas realisiert oder nicht.

S.M.A.R.T.E. - Formel

S = Specific (spezifisch)

M = Measurable (messbar)

A = Achievable (erreichbar)

R = Realistic (realistisch)

T = Time framed (Zeitrahmen)

E = EmotionPower (emotionale Intensität)

Nun fehlen nur noch die **3 P's!** Schreibe in der **1. Person**, **positiv** und im **Präsens!**

Du hast jetzt ein konkretes, realistisches, messbares Ziel, das du zu einem bestimmten Zeitpunkt erreichen willst.

Lies dir dieses Ziel ab jetzt jeden Morgen und Abend einmal laut vor. Erlebe das Ziel auf allen fünf Sinneskanälen. Gestalte ein Visionsboard oder nutze die Ziel-Emotionsbox und dann bringe dich in einen „Ich bin schon da Zustand“ (es jetzt schon sein, haben)