



Der Fitness **Guru**

PODCAST · ZUSATZMATERIAL

Das SMART-Prinzip

So formulierst du Ziele, die du wirklich erreichst.
Zusatzmaterial zur Podcast-Folge 1.



derfitness.guru

Training. Wissen. Ergebnisse.

Ausgabe 2026 · Zur Folge „SMARTE Ziele“

— GRUNDLAGEN

Ziele nach dem SMART-Prinzip

Ein gutes Ziel ist der halbe Weg. Fünf Kriterien machen aus einem vagen Wunsch ein Ziel, das du wirklich verfolgen kannst. Jeder Buchstabe von SMART steht für eines davon.

S**Spezifisch**

Was genau soll erreicht werden? Beschreibe den Soll-Zustand am Ende, nicht den Weg dorthin.

Beispiel: Ich möchte mein Gewicht reduzieren.

M**Messbar**

An einer messbaren Größe erkennst du, wo du stehst und ob das Ziel erreicht ist: Zeiten, Gewichte, Wiederholungen.

Beispiel: Ich möchte mein Gewicht um 10 kg reduzieren.

A**Attraktiv**

Warum tust du es, wo liegt deine Motivation? Ein attraktives Ziel trägt dich durch schwache Momente.

Beispiel: um eine Kleidergröße kleiner zu kaufen, oder um die Leberwerte zu normalisieren.

R**Realistisch**

Ist das wirklich machbar? Recherchiere, nutze den gesunden Menschenverstand und ziehe Fachleute zu Rate.

Unrealistisch wäre: in 4 Wochen 10 kg abnehmen.

T**Terminiert**

Bis wann soll das Ziel erreicht sein? Nutze ein konkretes Datum statt einer vagen Zeitangabe.

Beispiel: bis Ostern 20 kg abnehmen, oder bis 1. Januar das 1RM von 110 auf 125 kg steigern.

— ZIELFORMULIERUNG

So formulierst du dein Ziel

- ✓ Schreibe in der **Ich-Form**.
- ✓ Ziele anspruchsvoll, aber werde nicht unrealistisch.
- ✓ **Visualisiere** dein Ziel und rufe dir das Bild immer wieder in Erinnerung.
- ✓ Mache einen **Vertrag mit dir selbst**: Ziel aufschreiben und vor einer Vertrauensperson unterschreiben.
- ✓ Starte **sofort**, nicht irgendwann in der Zukunft.
- ✓ Hol dir Hilfe dort, wo du sie brauchst. Investiertes Geld relativiert sich, wenn du dein Ziel erreichst.

— Beispiel: Anja formuliert smart

„Ich möchte bis zum 31. Dezember 6 Kilogramm abnehmen, um mein Ballkleid auf dem Silvesterball tragen zu können.“

- **Spezifisch**: abnehmen
- **Messbar**: 6 kg
- **Attraktiv**: das Ballkleid passt wieder
- **Realistisch**: 6 kg in rund 12 Wochen
- **Terminiert**: 31. Dezember

— Aufgabe: Thomas ist dran

„Ich möchte bis zum 15. Oktober die 10-km-Strecke in unter einer Stunde laufen, um meiner Tochter ihren Wunsch zu erfüllen und meine Ausdauer zu steigern.“

Prüfe selbst: Sind alle fünf SMART-Kriterien erfüllt? Thomas hat rund sechs Monate Zeit bis zum Lauf.

— MOTIVATION

Warum willst du es wirklich?

— Intrinsische Motivation

Kommt von innen. Du tust es, weil du den Sinn erkennst, Spaß an der Herausforderung hast und deine Werte umsetzt. Aus dir heraus motiviert.

— Extrinsische Motivation

Wirkt von außen: eine Belohnung, Anerkennung, oder das Vermeiden einer negativen Folge. Oft gehen beide Arten Hand in Hand.



Sagt dir dein Arzt, dass gezieltes Ausdauertraining deinen Diabetes Typ 2 in den Griff bringt, sprechen beide Arten an: Du siehst den **Sinn** (weg von Tabletten) und bekommst die **Belohnung** Gesundheit zurück. Die entscheidende Frage bleibt: **Willst du es selbst**, oder will es ein anderer für dich? Du musst es wollen.

Auf dem Weg zum Ziel

- ✓ Setze dir **Zwischenziele**. Prinzip der kleinen Schritte.
- ✓ Erreichst du dein Ziel nicht, suche nüchtern den Grund und überarbeite es.
- ✓ Hol dir Hilfe bei der Zielsetzung und auf dem Weg.
- ✓ Nimm Menschen aus deinem Umfeld mit ins Boot.
- ✓ Trenne dich von **Energie-Vampiren**.



Hör dir die ganze Folge an

Das SMART-Prinzip, Motivation und mehr im Gespräch: Folge 1 des Der-Fitness-Guru-Podcasts.

derfitness.guru/der-fitness-guru-podcast

© 2026 Patric Remus, derfitness.guru. Zusatzmaterial zum Der-Fitness-Guru-Podcast. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung.