

So setzt Du SMART Deine guten Vorsätze um

by Patric - Samstag, Dezember 24, 2016

<http://derfitness.guru/so-setzt-du-smart-deine-guten-vorsaetze-um/>

Inhalt

1. [Das SMART Prinzip](#)

1. [Was bedeutet SMART?](#)

2. [Beispiele für SMARTe Ziele](#)

2. [5 TIPPS für das Erreichen deiner SMARTen Ziele](#)

1. [Hole die Liste vom letzten Jahr hervor](#)

2. [Prinzip der kleinen Schritte](#)

3. [Es gibt keine Rückschläge](#)

4. [Motivatoren und Demotivatoren](#)

5. [Mitsstreiter](#)

3. [Fazit](#)

Die Zeit der **guten Vorsätze** ist da.

Jedem ist klar, was auf den Zettel kommt:

- **Mehr Zeit für sich und die Familie**
- **Mehr Sport und Bewegung**
- **Weniger Stress**
- **Gesündere Ernährung**



Ziele SMART formulieren

Man muss da nicht lange überlegen, sollte es aber! Wer sich derart unscharf seine Ziele (*für das nächste Jahr*) formuliert, ist bereits im Ansatz gescheitert.

Wie macht man es richtig bzw. besser? Wie erhöht man die Chancen, seine guten Vorsätze umzusetzen?

Das SMART Prinzip *

Sehen wir uns einmal ein Prinzip näher an, mit dem im professionellen Umfeld gearbeitet wird. *Smart* bedeutet übersetzt intelligent, klug oder schlau.

Was bedeutet SMART? *

Zunächst klären wir einmal, was es mit **SMART** auf sich hat um dann später auf ein paar konkrete Beispiele einzugehen. *Wofür stehen die einzelnen Buchstaben im Wort SMART?*

S = Spezifisch

Ziele müssen so präzise formuliert werden, wie nur möglich.

Stell Dir die folgenden Fragen: Wer möchte etwas? Was möchte man? Wo möchte man? Wann will man das machen? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Warum will man es machen?

Wenn Du in Deiner Formulierung Wörter wie *mehr*, *weniger*, *gesünder* und *besser* verwendest, ist es sehr wahrscheinlich, dass Du unscharf formulierst.

M = Messbar

Ein Ziel ist so zu formulieren, dass es messbar ist und damit überprüfbar wird. Alles was bei einer Zielformulierung nicht messbar ist, ist für die Katz. In der Formulierung müssen Zahlen auftauchen!

A = Akzeptiert

Ein Ziel muss von allen Beteiligten und Betroffenen akzeptiert werden. Stehst Du selbst hinter dem Ziel oder machst Du es anderen zuliebe? Akzeptiert Deine Familie das anvisierte Ziel und die damit vielleicht verbundene Umstellung?

R = Realistisch

Es muss möglich sein, das Ziel zu erreichen. Man kann sich hier sehr schnell durch unrealistische Zielvorgaben selbst demotivieren. Gerade wenn es um das Thema Abnehmen geht, dürfte das größte **Frustrationspotenzial** in überzogenen Zielvorgaben liegen.

T = Terminiert

Das Ziel ist so zu formulieren, dass man eine Zeitvorgabe hat. Bis wann möchte man ein Ziel erreicht haben.

Beispiele für SMARTe Ziele *

Übung: Welche dieser Ziele sind SMARTe Ziele?

- a) Ich werde im Januar jeden Montag und Donnerstag 20 Minuten Cardio-Training auf dem neuen Fitness-Bike machen.
- b) Ich nehme mir im Januar mehr Zeit für die Familie.
- c) Ich gehe jeden zweiten Freitagabend mit der Familie Schwimmen und anschließend Essen.
- d) Ich nehme im nächsten Jahr 5 Kg ab
- e) Ich werde ab sofort mehr Obst und Gemüse essen.
- f) Bis zum Juli werde ich meinen Körperfettanteil auf 20% senken.
- g) Im Oktober werde ich beim München-Marathon eine Zeit von 2:50h laufen.

Dann schauen wir einmal:

A sieht gut aus. Hier ist der Weg das Ziel, wir wollen das, was wir da formulieren einfach machen. Wenn wir dann am Ende des Monats Januar zurückblicken, können wir klar sehen, ob wir uns an unsere Vorgabe gehalten haben. Ist an jedem Montag und Donnerstag ein Häkchen im Kalender?

B ist ganz klar kein SMARTes Ziel. Da ist nichts wirklich messbar, das Ziel ist unpräzise. Deutlich besser ist da die Variante **C**. Hier wird konkret gesagt, was gemacht wird. Auch hier können wir am Ende „messen“, ob wir unsere Vorgabe erfüllt haben. Auch bei **C** ist der Weg das Ziel.

D ist nicht konkret genug. Bis wann willst Du diese 5 Kg abnehmen?

Bei **E** hat man die Schwierigkeit einer Ernährungsumstellung in einen einzigen Satz gepackt. Das wird niemals gelingen!

F sieht gut aus. Hier könnte es am R (realistisch) in SMART scheitern.

G sieht ebenfalls gut aus. Auch hier kann es am R scheitern. Sehr wahrscheinlich sogar ?

5 TIPPS für das Erreichen deiner SMARTen Ziele *

Hole die Liste vom letzten Jahr hervor *

Die Liste aus dem letzten Jahr ist extrem wertvoll. Hier können wir sehen, was wir falsch gemacht und, das ist das Wichtige, es jetzt besser machen. Wenn Du die Liste nicht mehr hast, weil Du die Punkte ja im Kopf hast/hattest, war das bereits ein Fehler. **Schreibe die guten Vorsätze auf** und verwende das SMART Prinzip. Versuche zu ergründen, warum Du irgendwann Ende Februar oder März die Liste vergessen hattest!

Prinzip der kleinen Schritte *

Teile Dir Dein Ziel in **Zwischenziele** ein. Gerade bei den guten Vorsätze geht es meist darum, im nächsten Jahr etwas zu machen. Ein Jahr ist eine lange Zeit. Wer sich als Ziel setzt, im nächsten Jahr 15 kg abzunehmen, wird verzweifeln, wenn sich in der ersten Woche der Zeiger auf der Waage nur um 500g bewegt. Wer sich aber das Ziel setzt, jeden Monat 1,5 Kg abzunehmen, wird sich freuen. Denn er liegt voll im Soll! Auch hier ist es sinnvoll, mit dem gesunden Menschenverstand heranzugehen. Auch das „Zerhacken“ in **Miniziele** kann ein Problem werden. Es macht keinen Sinn, sich täglich wie besessen zu wiegen. Ein mal die Woche reicht!

Es gibt keine Rückschläge *

Wenn Du einmal ein Zwischenziel nicht erreichst, ist das noch lange kein Grund, Dein ganzes Ziel aus den Augen zu verlieren!

Schau Dir genau an, woran es lag, dass Du Dein Zwischenziel nicht erreicht hast.

- Warst Du **zu ambitioniert** bei der Formulierung des Ziels, wolltest Du zu viel auf einmal?
- Was kannst Du besser machen?
- Wer oder was war der **Auslöser** für den kleinen Rückschlag?

Ein kurzzeitiges Scheitern ist auf keinen Fall ein Indikator für die eigene Unzulänglichkeit. Kein Grund also, einen guten Vorsatz komplett über Board zu werfen, wenn man ein Mal (*oder zwei oder drei oder ... Mal*) ein Zwischenziel nicht erreicht hat. Im Januar hast Du 1,5 Kg abgenommen, im Februar wieder 1 kg zugenommen? Na und! Ist das ein Grund, sich in Selbstvorwürfen zu ergehen und die Liste in die Schublade zu legen. Quasi als Beweis für die eigene Unvollkommenheit?

Wenn wir ein Zwischenziel nicht erreichen, ist das für uns also nur Anlass, uns das Ziel und die Rahmenbedingungen einmal genau vorzuknöpfen.

Motivatoren und Demotivatoren *

Auf wen musst Du am meisten zählen, wenn es um die Erreichung Deines Zieles geht? Richtig, auf Dich! Daher solltest Du Dir, bevor Du ein Ziel überhaupt formulierst und angehst, darüber klar werden ob DU hinter diesem Ziel stehst! Aus welchem Grund möchtest Du etwas erreichen? Weil Du es willst oder weil Du denkst, dass andere es von Dir erwarten?

Es gibt eine **innere Motivation** (*intrinsische Motivation*). Man selbst möchte etwas ändern, aus tiefer innerer Überzeugung. Diese Art der Motivation ist **sehr stark**. Wenn der **Druck** – alleine die Bezeichnung zeigt schon das Problem – von **außen** kommt, andere einen zu etwas drängen, hält diese Motivation (*extrinsische Motivation*) oft nicht lange an. Zusammen mit innerer Motivation verstärkt es sich aber.

Dazu ein Tipp: Du kannst Dir selbst auch eine extrinsische Motivation schaffen, indem Du Deine Absicht öffentlich machst. Erzähle Freunden von Deinen Plänen. Damit setzt Du dich auch ein wenig selbst unter Druck. Vorsicht vor [Energievampiren!](#)

Wenn Du nicht hinter dem Ziel stehst, dann lass es!

Vor etwa einem Jahr lernte ich einen jungen Mann kennen, der deutlich zu viel auf die Waage brachte. Ich traf ihn fast jeden Tag im Studio und wurde immer mal wieder um Rat gefragt. Natürlich verriet er mir auch den Grund für seinen Enthusiasmus. Auf einer Party hatten andere sich – wohl nur in einem Nebensatz – über seinen Bauch geäußert. Das nagte derart an ihm, dass er es allen zeigen wollte. Und was soll ich sagen, wenn ich ihn jetzt treffe, bin ich beeindruckt. Das Fett ist weg und Muskeln sind gekommen. Ein echter Athlet, deutlich sichtbar! Woher kam jetzt diese Motivation, von außen oder von innen?

Sieh Dir unbedingt den **Artikel [Energievampir an](#)**, es gibt auch nicht wenige Menschen, die Dir Deine Ziele oder Vorsätze schlecht reden. Teilweise unbewusst, nicht selten aber auch mit Absicht!

Mitstreiter *

Wenn Du Dich mit **Gleichgesinnten** zusammentust, wird vieles einfacher. Hier spielt natürlich auch das Thema Motivation eine große Rolle. Oft fehlt ja nur ein kleiner Funke, um uns von der Couch zu locken. Der Gedanke an die Schokolade im Schrank kann es ja auch. Warum nicht auch die Vereinbarung mit Anja um 10:00 Uhr im Zumba-Kurs zu sein ?

Kurs ist übrigens ein guter Rat. Man macht etwas gemeinsam mit anderen, jemand leitet an und man hat eine feste Zeitvorgabe. Die Leute dort lernt man schnell kennen und nicht selten entstehen Freundschaften. Dabei ist es egal, ob der Kurs im Fitnessstudio, bei der Volkshochschule, als Walking-Gruppe im Wald oder im Park stattfindet!

Mitstreiter haben zudem das gleiche Ziel bzw. sie werden auf die gleichen Probleme und

Hindernisse stoßen wie ihr. Und wer, außer einem Gleichgesinnten, kann besser einschätzen, wie es ist, mit einem Problem konfrontiert zu sein? Man hat jemanden, mit dem man sich austauschen kann!

Fazit *

Geh kein Ziel an, das nicht wirklich Dein Ziel ist. *Am Arsch vorbei geht auch ein Weg ?* Wenn Du Dich mit einem Ziel identifizierst, dann formuliere es **SMART** und beherzige die Tipps vom Fitness Guru.

Da Motivation so entscheidend ist, habe ich noch ein paar Empfehlungen für Dich:



6 Bewertungen

[Seelen-Quickies für jeden Tag: Abreißkalender 2017*](#)

- Veit Lindau
- Kailash
- Kalender: 368 Seiten

Derzeit nicht verfügbar

[Bei Amazon kaufen](#)



48 Bewertungen

[Das Günter-Prinzip: So motivieren Sie Ihren inneren Schweinehund \(Günter, der innere Schweinehund\)*](#)

- Stefan Frädrich
- GABAL
- Auflage Nr. 9. (01.05.2011)
- Taschenbuch: 320 Seiten

19,90 EUR

[Bei Amazon kaufen](#)

Bildnachweis:

Stockfoto-ID: 158041340

Copyright: pvstory

Stockfoto-ID: 161251223

Copyright: vectorfusionart

Copyright 2014-2017 Der Fitness Guru