

Wichtig im Beruf: Ziele formulieren

Von Gabriele Golling

Elmshorn. So langsam geht das Jahr zu Ende. Für viele ist das ein Anlaß zurückzuschauen, was das Jahr so gebracht hat. Oftmals stellt sich dann Enttäuschung oder Frust ein, weil bestimmte Wünsche nicht erfüllt wurden oder andere mal wieder nicht so wollten wie man selbst. Vielleicht lag es aber auch daran, daß Sie sich vorher einfach nicht klar genug über Ihre Ziele und Wünsche waren oder diese zu nebulös formuliert und schon gar nicht schriftlich fixiert hatten? Wer sich auf diesem Wege selbst getäuscht hat, kann am Jahresende nur Enttäuscht werden. Und was für das Privatleben gilt, hat natürlich auch im Beruf seine Berechtigung. Wenn Ziele und Erwartungen nicht deutlich und nachvollziehbar ausgetauscht, vereinbart und festgehalten werden, folgt meistens Unzufriedenheit. Entweder bei den Mitarbeitern, die nicht verstehen und nachvollziehen können, weshalb sie in diesem Jahr keinen Sonderbonus erhalten. Oder aber bei den Arbeitgebern, denen die Identifikation ihrer Belegschaft fehlt und die ein höheres Leistungsniveau erwartet hätten.

Dabei ist es relativ leicht mit Hilfe bestimmter Kriterien ein Ziel so zu formulieren, daß dessen Erreichung sich am Ende von beiden Seiten überprüfen läßt.

Eine leicht zu merkende Formel ist dabei die Abkürzung SMART. Jeder der Buchstaben steht für ein wichtiges Kriterium, das hilft ein wohlformuliertes Ziel zu definieren.

Das S steht für SPEZIFISCH.

Das Ziel soll also unmißverständlich und eindeutig formuliert sein. Wenn Sie sich vorgenommen haben, im neuen Jahr 5 Kilogramm abzunehmen, dann sagen Sie dies auch so und vermeiden dabei negative Aussagen. „Ich will keine Schokolade mehr essen“ hat ungefähr die gleiche Wirkung wie die Aufforderung „Denke jetzt nicht an einen rosa Elefanten!“. Daher ist es ganz wichtig das Ziel nicht nur möglichst konkret, sondern auch positiv zu formulieren. Schließlich soll es darum gehen sich auf den gewünschten Endzustand zu fokussieren.

Konkret heißt auch, daß das Ziel meßbar sein sollte. Dafür steht das M in der Formel. Geben Sie also ihrem Ziel einen qualitativen oder quantifizierbaren Aspekt. 5 Kilogramm oder besser das gewünschte Endgewicht könnte dafür stehen. Vielleicht ist es aber auch ein qualitativer Aspekt, wie ein bestimmtes Abendkleid, das wieder passen soll.

Viele haben mit diesen ersten zwei Kriterien eines gut formulierten Ziels schon Schwierigkeiten. Nur zu oft wissen wir, was wir nicht mehr wollen oder künftig vermeiden sollten. Eine weiterführende Frage ist dann immer: Was willst Du statt dessen?

In der nächsten Ausgabe können Sie Ihr Ziel anhand der Buchstaben ART noch weiter qualifizieren.

Die Autorin ist in Elmshorn und Hamburg als Beraterin, Trainerin und Coach für persönliche und berufliche Entwicklung tätig.