

Entscheidet euch für ein Ziel, das die/der Coachee in den nächsten drei Wochen erreichen möchte, und füllt die Tabelle gemeinsam nach der SMART-Methode aus.

Mein smartes Ziel ist:

S	Spezifisch	Ziele müssen eindeutig definiert sein. Beschreibe dein Ziel so präzise und einfach wie möglich.
M	Messbar	Ziele müssen messbar sein (Messbarkeitskriterien). Woran wirst du erkennen, dass du dein Ziel erreicht hast? Was ist dann anders?
A	Akzeptabel	Ziele müssen akzeptabel sein (auch: angemessen, attraktiv oder anspruchsvoll). Bist du bereit, dich wirklich für dein Ziel zu engagieren? Willst du es wirklich? Woran merkst du das?
R	Realistisch	Ziele müssen machbar sein. Ist das Ziel für dich wirklich erreichbar? Was sind deine ersten Schritte und was kannst du sofort konkret dafür tun?
T	Terminierbar	Ziele müssen eine klare Zeitvorgabe enthalten. Bis wann hast du das Ziel erreicht?

Verabredet, wann ihr euch zur Umsetzung eurer Ziele nochmals austauscht. Das hilft, das jeweilige Ziel wirklich zu erreichen.

Wir verabreden uns am _____ um _____.