

Hallo Karriere!

Erreiche deine Ziele!

S
Spezifisch

M
Messbar

A
Ausführbar

R
Realistisch

T
Terminierbar

MEIN ZEITRAHMEN:

E	R	G	E	B	N	I	S	Z	I	E	L
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

KURZFRISTIG

MITTELFRISTIG

LANGFRISTIG

H
A
N
D
L
U
N
G
S
Z
I
E
L
E

Hallo Karriere!

Erreiche deine Ziele!

Kleine Legende der Zielsetzung

Ergebnisziel

Das finale Ziel, das angestrebt wird. Dies steht an erster Stelle und sollte bewusst positiv, persönlich, realistisch und als Istzustand – also so, als hätte man es bereits erreicht - formuliert werden. Als Gedächtnisstütze für die Formulierung der Ziele dient die S.M.A.R.T.-Formel.

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

S.M.A.R.T. steht für die Kriterien, nach denen die eigenen Ergebnis-oder Handlungsziele sprachlich gestaltet werden sollten, nämlich: **S**pezifisch, **M**essbar, **A**usführbar, **R**ealistisch und **T**erminierbar.

Zeitraumen

Zeitraum, über den sich die Zielsetzung erstreckt.

Handlungsziele

Einzelne Unterziele auf dem Weg zum Ergebnisziel. Auch hier hilft die S.M.A.R.T.-Formel als sprachliche Orientierung.

Kurzfristiges Handlungsziel

Handlungsziel, das z. B. täglich umgesetzt wird.

Mittelfristiges Handlungsziel

Handlungsziel, das z. B. wöchentlich auf der Agenda steht.

Langfristiges Handlungsziel

Handlungsziel, das zeitintensivere Recherche erfordert und daher in längeren Abständen mehrmals bearbeitet wird.

S	M	A	R	T
Spezifisch	Messbar	Ausführbar	Realistisch	Terminierbar