

Sie wollen sich beruflich weiter entwickeln: So nutzen Sie die SMART-Formel für sich

Der neue Vorgesetzte wird schon erkennen, was ich drauf habe; es wird sich schon ergeben, dass ich auch einmal wie meine Kollegin ein Projekt übernehme; irgendwann schaffe ich das schon nochmal mit der Weiterbildung. Viele Frauen haben zwar Ideen, was anders sein sollte, aber oftmals keine konkreten Zielvorstellungen und warten ab, ob sich von selbst etwas tut. Das ist grundsätzlich nicht weiter schlimm, doch dann geht es auch nicht vorwärts. Wenn Sie das nervt und Sie beruflich weiterkommen wollen, setzen Sie sich Ziele und nutzen Sie die SMART-Formel für sich. Der Jahresanfang ist gute Zeit, um neue Projekte in einiger Sache zu starten.

Ziele haben großen einen großen Einfluss auf Veränderungen, weil sie Motivation schaffen. Experten sprechen heute davon, dass die traditionelle Motivationspsychologie von der Zielpsychologie abgelöst wird. Ziele entwickeln einen Sog, sie setzen Kräfte frei und es lässt sich leichter sortieren, welche Handlungen dem Ziel dienen. Die SMART-Formel ist eine Methode, die hilft, Ziele effektiver zu erreichen. SMART kommt aus dem Englischen und steht für „Specific Measurable Accepted Realistic Timely“ und dient dazu, Kriterien zu definieren, um ein Ziel im Rahmen einer Zielvereinbarung eindeutig zu definieren. Im Deutschen kann man SMART beispielsweise folgendermaßen übersetzen:

Buchstabe	Bedeutung
S	Spezifisch
M	Messbar
A	Attraktiv
R	Realistisch
T	Terminierbar

Sich auf diese Art und Weise, Ziele zu setzen, ist beim Projektmanagement genauso nützlich wie bei der Weiterentwicklung in eigener Sache, denn so wird aus einem vagen Vorhaben, einem „Ich könnte mal...“ oder „Ich müsste mal...“ ein richtiger Plan, den Sie Stück für Stück in die Tat umsetzen.

So funktioniert's

Wenn man die SMART-Formel konsequent anwendet, ergeben sich klare, mess- und überprüfbare Ziele. Das bedeuten die fünf Bedingungen eines smarten Ziels im Einzelnen:

Spezifisch bedeutet, dass Ziele eindeutig definiert sein müssen. Sie dürfen nicht vage formuliert sein, sondern so präzise wie möglich.

Messbar bedeutet, dass Ziele nach bestimmten Kriterien messbar sein müssen. Man sollte für sich selbst einen Sinn im Ziel sehen und sich ihm innerlich verpflichtet fühlen.

Attraktiv bedeutet, dass ich etwas davon haben muss, das Ziel zu erreichen.

Realistisch bedeutet, dass die Erreichung des Ziels möglich sein muss

Terminierbar bedeutet, dass zu jedem Ziel eine klare Terminvorgabe gehört, bis wann das Ziel erreicht sein muss.

Erfolgreich sein

Businesscoaching für Frauen

Wie bei jeder Art der Zielsetzung sollten das Ziel selbst und auch die Kriterien positiv formuliert sein. Auf jeden Fall ist es nützlich, die Bedingungen aufzuschreiben und dann zu überprüfen, ob das Kriterium auch tatsächlich dem Sinn des jeweiligen Buchstabens entspricht.

Die SMART-Formel eignet sich für einfach strukturierte Aufgaben und ergebnisbezogene Themen. Sie können sie im Kleinen anwenden, wie für den Bericht, den Sie demnächst schreiben müssen. Das übt und Sie können so eine gewisse Gewohnheit im Anwenden der Formel erreichen, die Sie für das Verfolgen größerer Ziele trainiert. Denn es lässt sich auch dann gut mit der SMART-Formel arbeiten, wenn Sie eine neue Aufgabe oder ein Projekt übernehmen oder wenn Sie eine neue Qualifikation erwerben wollen. So wie ein Coach mit seinen Kunden daran arbeitet, welches Ziel er oder sie durch das Coaching erreichen will, können Sie sich auch selbst für Ihre eigene persönliche Weiterentwicklung ein Ziel setzen, für das Sie die SMART-Kriterien anwenden.

Beispiel eins: Bericht fürs Firmen-Intranet über das letzte Treffen des Qualitätsmanagement-Zirkels

Sie sind Mitglied eines unternehmensinternen Qualitätsmanagement-Zirkels und wollen für das Intranet einen Bericht darüber verfassen. Doch im aktuellen Tagesgeschäft kommen Sie nicht dazu, Ihre Notizen zu vervollständigen und den Bericht auch tatsächlich anzufertigen. Mit der SMART-Formel könnte die Zielsetzung so aussehen:

- S Spezifisch:
Es handelt sich um einen Bericht über das letzte Treffen des Qualitätsmanagement-Zirkels fürs Intranet.
- M Messbar:
Der Beitrag soll ca. 5 000 Zeichen lang sein.
- A Attraktiv:
So wird sichtbar, dass Sie beim Thema Qualitätsmanagement kompetent sind.
- R Realistisch:
Sie haben bereits ähnliche Berichte verfasst, Sie können auch diesen schreiben.
Sie merken, dass Sie im aktuellen Tagesgeschäft nicht dazu kommen und reservieren sich zwei Freitagnachmittage dafür, wenn die Lage im Büro bereits ruhiger ist.
- T Terminierbar:
Am 15. des nächsten Monats ist der Bericht fertig geschrieben.

Wenn Sie anfangen, mit der SMART-Formel zu arbeiten, werden Sie feststellen, dass Ihre Vorhaben plötzlich sehr konkret werden. Das ist der richtige Zeitpunkt, um sich zu überlegen, ob die Erreichung des Ziels auch negative Auswirkungen haben könnte – auf andere Vorhaben von Ihnen, auf Ihr Team oder Ihr persönliches Umfeld. Überlegen Sie sich, wie Sie mit solch eventuellen Folgen umgehen möchten. Und suchen Sie sich Unterstützerinnen und Unterstützer für Ihre Pläne, sowohl beruflich als auch privat.

Isabel Nitzsche, Autorin und Coach, spezialisiert auf weibliche Fach- und Führungskräfte, München,
www.printtv.de

www.businesscoaching-netz.de

Die Frauen, die beruflich vorwärtskommen wollen
Der Inhalt dieses Dokuments ist urheberrechtlich geschützt.
Abdruck und Verwendung nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorinnen.