

SMART - Regeln

S - Spezifisch

Ziele sollten spezifisch, eindeutig und positiv formuliert sein (z.B. NICHT: „Ich will nicht runterfallen“, SONDERN: „Ich möchte die schwierige Stelle in dieser Route schaffen“).

M – Messbar

Die Zielerreichung sollte messbar sein, Fortschritte sollten erkennbar sein.

A - Attraktiv

Das Ziel sollte attraktiv sein, die Zielerreichung sollte in der Vorstellung positive Gefühle auslösen.

R - Realistisch

Es sollte machbar sein, das Ziel mit den eigenen Fähigkeiten und Mitteln zu erreichen, auch unter Berücksichtigung der Begleitumstände.

T - Terminierbar

Das Ziel sollte bis zu einem bestimmten Zeitpunkt umsetzbar sein.