

## 16.2

## Portfoliobogen

Name, Datum:



**Smart!**  
Gegenseitiges  
Coaching  
ermöglichen

Aufgabe: Entscheide dich für ein Ziel, das du in den nächsten sechs Monaten erreichen möchtest, und fülle die Tabelle gemeinsam mit deinem Coach nach der SMART-Methode aus.

Mein smartes Ziel ist:

<b>S</b>	<b>Spezifisch</b>	Ziele müssen eindeutig definiert sein. Beschreibe dein Ziel so präzise und einfach wie möglich.
<b>M</b>	<b>Messbar</b>	Ziele müssen messbar sein (Messbarkeitskriterien). Woran wirst du erkennen, dass du dein Ziel erreicht hast? Was ist dann anders?
<b>A</b>	<b>Akzeptabel</b>	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?
<b>R</b>	<b>Realistisch</b>	Ziele müssen machbar sein. Ist das Ziel für dich wirklich erreichbar? Was sind deine ersten Schritte und was kannst du sofort konkret dafür tun?
<b>T</b>	<b>Terminierbar</b>	Ziele müssen eine klare Zeitvorgabe enthalten. Bis wann hast du das Ziel erreicht?