

# Ziele formulieren mit der SMART Formel

Alle, die in der Jugendhilfe arbeiten, müssen sich früher oder später mit dem Thema Zielformulierung auseinandersetzen. Ob in Hilfeplänen, Elterngesprächen oder zusammen mit den Jugendlichen, ohne Ziele wird eine professionelle Arbeit schwer. Einige machen es, weil es gemacht werden muss, andere hassen es und ein paar wenige sind richtig gut darin.

Auch jenseits der Arbeit kann eine gute Zielformulierung sinnvoll sein, um private Ziele besser zu erreichen.

Dieser Artikel soll denen helfen, die bisher mit Zielformulierungen auf Kriegsfuß standen und allen, die bereits gute Ziele formulieren, Anregungen geben um den Feinschliff zu perfektionieren.

Zum besseren Verständnis nehmen wir uns ein konkretes Praxisbeispiel vor:



## Praxisbeispiel

Nele (14 Jahre) lebt in unserer Wohngruppe. In der Vergangenheit machte sie sich nicht so viel aus der Schule. Wegen Schwänzen und schlechten Leistungen musste sie bereits ein Schuljahr wiederholen. Aktuell steht sie wieder auf der Kippe.

Die Eltern von Nele und das Jugendamt geben folgendes Ziel vor:

**Nele soll nicht mehr so schlecht in der Schule sein!**

## Warum überhaupt Ziele formulieren?

*„Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.“ (Laozi)*

Dieses Zitat bringt sehr treffend auf den Punkt, weshalb eine gute Zielformulierung so wichtig ist. Man stelle sich einmal vor, eine Autofahrt anzutreten ohne das Ziel zu kennen. Was sollte man tun, außer wirt in der Gegend herum zu fahren?

Ohne ein klar definiertes Ziel macht weder die Autofahrt, noch professionelle pädagogische Arbeit Sinn.

Wer bei der Zielformulierung sauber arbeitet, ebnet den Weg für die gesamte nachfolgende Arbeit.



Nehmen wir uns also exemplarisch das Ziel von Nele vor und versuchen es in ein smartes Ziel zu übersetzen.

## Die SMART Formel

Die Meisten haben schon mal von der SMART Formel gehört. Aber bei weitem nicht alle wenden sie auch an. Was bedeutet also SMART?

|          |                                  |
|----------|----------------------------------|
| <b>S</b> | Spezifisch                       |
| <b>M</b> | Messbar                          |
| <b>A</b> | Akzeptiert, Annehmbar, Attraktiv |
| <b>R</b> | Realistisch                      |
| <b>T</b> | Terminiert                       |

Wenn ein Ziel alle fünf Kriterien erfüllt gilt es als ein SMARTes Ziel. Daher passen wir Neles Ziel nun Schritt für Schritt an die SMART Formel an.

Fortgeschrittene orientieren sich zusätzlich an der **Mikrogrammatik** für Ziele:

1. Das Ziel in der Gegenwart statt in der Zukunft formulieren
2. Das Ziel positiv formulieren
3. Das Ziel so formulieren, als wäre es bereits erreicht

### 1. Das Ziel positiv formulieren

Ziele sollen positiv formuliert werden. Das bedeutet statt „weg von“ Ziele möchten wir lieber „hin zu“ Ziele erarbeiten. „**Nele soll nicht mehr so schlecht in der Schule sein!**“ ist ein „weg von“ Ziel. Es beschreibt was nicht geschehen soll.

Das ist deshalb so problematisch, weil unser Unterbewusstsein nicht gut mit Negationen umgehen kann. Versuchen Sie einmal nicht an einen rosa Elefanten zu denken! Ich glaube das Prinzip ist klar. Unser Unterbewusstsein streicht das Wort „nicht“ einfach raus. Was im Unterbewusstsein ankommt ist „**Nele soll nicht mehr so schlecht in der Schule sein!**“

Damit wir uns das Unterbewusstsein nicht zum Feind machen, formulieren wir also lieber was wir wollen, statt was wir nicht wollen. Das sieht dann wie folgt aus:

„**Nele soll nicht mehr so schlecht in der Schule sein!**“



„**Nele ist besser in der Schule.**“



## 2. Spezifisch formulieren

Nur wenn ich **genau** weiß, was ich möchte, kann ich sagen wann ich es erreicht habe. Wenn ihr Ziel also lautet „ich möchte abnehmen“ wann sind Sie dann am Ziel? Bei einem kg? Bei 100 Gramm? Spezifischer wäre „ich möchte 3 kg abnehmen“. Jetzt wissen sie genau wo die Reise hingehen soll. Nebenbei gefragt, was möchten Sie eigentlich abnehmen? Wasser verliert der Körper schneller als Körperfett und auch an Muskelmasse kann man abnehmen. Das wäre wiederum nicht so gut. Also wäre ein spezifisches Ziel: „Ich möchte 3 kg Körperfett abnehmen.“

Was bedeutet das für Nele?

„Besser in der Schule“ ist ein unspezifisches Ziel. Was bedeutet besser? Für einen Schüler bedeutet „besser“ zu sein, von einer 2 auf eine 1 zu kommen. Für andere kann es schon bedeuten, nicht sitzen zu bleiben.

Versuchen wir das Ziel also für Nele spezifisch zu formulieren.

**„Nele ist besser in der Schule.“**



**„Nele hat von der Realschule auf das Gymnasium gewechselt.“**

## 3. Das Ziel messbar machen

Derjenige, der abnehmen will, kann sein Ziel ganz einfach auf der Waage überprüfen. Wenn die Waage 3 Kilo weniger anzeigt, ist das Ziel erreicht (Vielleicht sollte man in unserem Beispiel auch noch den Körperfettwert bestimmen).

Für Nele ist die Frage, wie können wir den Erfolg messen? Zum Glück ist das in unserem Schulsystem durch die Noten denkbar einfach. Der Wechsel ist an einen bestimmten Durchschnitt geknüpft.

Um unser Ziel messbar zu machen formulieren wir es also wie folgt:

**„Nele hat von der Realschule auf das Gymnasium gewechselt.“**



**„Nele hat in allen Fächern mindestens gute Schulnoten und wechselt auf das Gymnasium.“**

Nun genügt ein Blick auf die Klassenarbeit oder das Zeugnis, um den Erfolg zu messen.

**Seilbrücke**  
Erlebnisse, die im Kopf bleiben.



#### 4. Ist das Ziel akzeptiert, annehmbar oder sogar attraktiv?

Wer schon einige Zeit in der Jugendhilfe arbeitet, denkt sich jetzt vielleicht: Was soll der ganze Mist mit dem Ziele formulieren. Bei meinen Jugendlichen funktioniert so etwas ohnehin nicht.

Ich gebe ihnen vollkommen recht. Ein gut formuliertes Ziel ist kein Garant für den Erfolg. Wenn Nele sagt „Ihr könnt mich mal! Ich hab keinen Bock auf Schule!“ nutzt das am besten formulierte Ziel nichts.

Deswegen muss ein Ziel **für Denjenigen, den es betrifft**, immer attraktiv oder zumindest annehmbar bzw. akzeptiert sein.

Aus diesem Grund müssen Ziele in der Jugendhilfe immer zwischen mehreren Parteien ausgehandelt werden. Nele hat eventuell ganz andere Ziele als ihre Eltern. Diese haben andere Ziele als das Jugendamt und vielleicht hat das Jugendamt sogar andere Ziele als die Wohngruppe. Hier gilt es einen gemeinsamen Nenner zu finden.

Da die Aushandlung von Zielen und Motivation von Klienten ein großes Thema ist, können wir es an dieser Stelle nicht ausführlich mitbehandeln (vielleicht widmen wir uns dem Thema einmal separat).

Für den Moment gehen wir deshalb mal davon aus, sie haben es geschafft, Nele zu unserem Ziel so zu motivieren, dass sie es akzeptiert.

#### 5. Realistisch formulieren

Unterziehen wir unser Ziel einem Realitätscheck. Ziele dürfen zwar herausfordernd sein, müssen aber grundsätzlich im Bereich des Möglichen liegen. In drei Monaten 3 kg abzunehmen ist mit der richtigen Diät möglich. In einem Monat 10 kg abzunehmen, dürfte im Bereich des unmöglichen liegen und darüber hinaus sehr ungesund sein.

Auf Nele bezogen müssen wir uns nun fragen ob der Wechsel auf das Gymnasium, für jemanden der einen mangelhaften Durchschnitt hat und wahrscheinlich sitzen bleibt, realistisch ist.

Vermutlich wäre das Ziel von vornherein zum Scheitern verurteilt, da es in einem halben Schuljahr schlichtweg nicht möglich ist und Neles Fähigkeit derzeit bei weitem übersteigt. Versuchen wir es also realistisch zu formulieren.

**„Nele hat in allen Fächern mindestens gute Schulnoten und wechselt auf das Gymnasium.“**



**„Nele hat in den Hauptfächern mindestens ausreichende Noten und erreicht damit das Klassenziel.“**



## 6. Einen Termin festlegen

Zum Abschluss müssen wir uns fragen, bis wann das Ziel erreicht sein soll. Durch das Festlegen eines Termins entsteht Verbindlichkeit. Jeder Student weiß, ohne Zeitdruck ist man unproduktiv.

Natürlich sollte auch der Termin realistisch gewählt werden. In Neles Fall klappt es vielleicht nicht schon morgen bei der Mathearbeit eine 3 zu schreiben. Ein ganzes Schulhalbjahr kann aber genügen, um versetzt zu werden.

Legen wir also einen Termin für Neles Ziel fest.

**„Nele hat in den Hauptfächern mindestens ausreichende Noten und erreicht damit das Klassenziel.“**



**„Nele hat bis zum 03.07.2020 in den Hauptfächern mindestens ausreichende Noten und erreicht damit das Klassenziel.“**

**Herzlichen Glückwunsch!** Nun haben Sie ein SMARTes Ziel formuliert, das sie guten Gewissens in eine Hilfeplanung schreiben und als Arbeitsgrundlage nutzen können.

Glauben Sie mir, auch wenn es sich am Anfang nach viel Arbeit anhört, die Arbeit lohnt sich. Je öfter Sie Ziele formulieren, desto leichter wird es. Mit etwas Übung ist es möglich die Ziele direkt im Gespräch mit dem Klienten zusammen zu formulieren.

Ich wünsche Ihnen viele gut formulierte Ziele und natürlich gute Ergebnisse!

*Tobias Otto*

