

Sportpsychologisches Tool

Prinzip SMART - Ziele richtig formulieren

Ziel des Tools: Das Setzen motivierender Ziele

„*Wer nicht weiß, wohin er will, darf sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt*“ (Mark Twain). Um im Sport erfolgreich zu sein, ist es wichtig sich klare Ziele zu setzen. Damit diese auch motivierend sind, müssen sie verschiedene Kriterien erfüllen. Eine Möglichkeit zur Überprüfung von Zielen ist die SMART-Technik.

Wie geht's?

Ziele sollten möglichst immer nach dem SMART-Prinzip formuliert sein. Dabei ist **SMART** ein Akronym für

S = spezifisch

d. h. also das Ziel sollte genau formuliert werden. Bei der Formulierung helfen die W-Fragen: wer, was, wo, wann, wie,...?

M = messbar

Auch hier helfen die W-Fragen: Was soll der Athlet genau erreichen? Woran wird er festmachen, dass sein Ziel erreicht ist?

A = attraktiv

Ziele sollten nicht zu hoch, aber auch nicht zu niedrig gesteckt sein. Zu hohe Ziele führen zu Blockaden, Resignation und Enttäuschung. Zu niedrige Ziele mobilisieren nicht alle möglichen Kräfte, da das Ziel ja sowieso einfach zu erreichen ist.

R = realistisch

Das Ziel sollten den Fähigkeiten des Sportlers sowie den Rahmenbedingungen entsprechen und das Erreichen möglich machen.

T = terminiert

Ein motivierendes Ziel sollte einen zeitlichen Abschluss haben. Wenn das Ende in Sicht ist, steigt die Motivation.

Wer mag kann das Prinzip um ein weiteres **S** ergänzen, also **SMARTS**. Das zweite S steht für „Selbstbestimmt“. Selbstbestimmt deshalb, weil eigens gesetzte Ziel oftmals mehr motivieren als Vorgaben von außen.

Außerdem sollten die gesetzten Ziele:

1. Positiv formuliert sein
2. Regelmäßig überprüft und gegebenenfalls angepasst werden; hier könnte das A im SMART auch für anpassbar stehen.
3. Es sollte eine Form der Belohnung bei Erreichen der gesetzten Ziele geben.
4. Ein regelmäßiges Feedback bzw. Rückmeldung in Bezug auf die gesetzten Ziele hält ebenfalls die Motivation aufrecht.

Effekt

Durch das Formulieren von Zielen sind die Athleten motivierter und bekommen eine Orientierung wo „die Reise“ in der nächsten Trainingseinheit, der anstehenden Saison, in ihrer Karriere, ... hingehen soll.