

- Beispielhafte Zielformulierung nach SMART & Flow-Erleben
- Deine persönlichen Ziele



Es soll jetzt darum gehen, wie man sinnvoll Ziele formuliert und sie im besten Fall auch erreicht. Ziele können ganz unterschiedlich formuliert werden. Damit sie weder frustrieren oder zu anspruchslos sind, kannst du Ziele z. B. nach **SMART** formulieren. Damit maximierst du den Nutzen und kannst für dich zu mehr Erfolg gelangen. Außerdem möchte ich dir ein kurzes Modell zum Flow-Erleben vorstellen.



Zu Beginn solltest du dir die ersten Seiten durchlesen. In einem Beispiel werde ich dir eine Zielformulierung nach SMART zeigen. Zudem gebe ich die ersten Unterziele dazu an, damit das Ziel erreicht werden kann. Anschließend geht es kurz um das "Flow-Erleben". Danach bist du dran. Ich lade dich dazu ein, deine Ziele z. B. für dieses Jahr oder für die nächste Trainingseinheit zu formulieren.

S	M	A	R	T
<b>Spezifisch</b> Welches konkrete Ziel willst du erreichen?	<b>Messbar</b> Wie kann überprüft werden, ob das Ziel erreicht wurde?	<b>Akzeptabel*</b> Ist das Ziel angemessen gewählt?	<b>Realistisch</b> Ist das Ziel erreichbar?	<b>Terminiert</b> Bis wann Soll das Ziel erreicht werden?

Mein Beispiel:

In einem Jahr möchte ich in meiner Reifenübung **11,00 Punkte bei einer Wettkampfsituation erreicht haben.**

- Das Ziel wurde recht spezifisch formuliert. Man könnte noch genauer schreiben, wodurch die 11 Punkte erreicht werden sollen (z. B. durch viele DAs oder durch saubere Schwierigkeiten). „Wettkampfsituation“ ist auch noch recht weit gefasst. Das könnte ein Probewettkampf im Verein oder die Gaumeisterschaft sein.
- Nehmen wir mal an ich hatte vorher schon 10,00 Punkte in meiner Übung. Daher ist das Ziel durchaus machbar. Es wäre nicht angemessen, wenn das Ziel beispielsweise schon in einer Woche erreicht werden sollte.

Es ist das eine Ziele gut zu formulieren, aber was ganz anderes sie dann auch wirklich zu erreichen. Je nachdem wie weit du die Ziele formulierst (2 Jahre, 3 Monate oder 10 Jahre), braucht es kleine Unterziele, die man Schritt für Schritt abarbeitet. In meinem Beispiel würde ich so vorgehen:

- Die Reifenübung wird neu gemacht, **aber einige alte Elemente bleiben erhalten**. Bei der Übungsgestaltung **achte ich auf meine Stärken und versuche im D-Wert** (=Schwierigkeiten, Würfe und DAs) auf **7,0 Punkte** zu kommen.
- Ich weiß, dass meine Würfe problematisch sind. In den nächsten Wochen ist das mein Schwerpunkt. (**M auswerten: Sind die Würfe besser geworden?**)
- Meine Trainerin meldet mir zurück, dass die Übung an manchen Stellen noch verbessert werden müsste. Das gehe ich systematisch an. Ich notiere mir, **was ihr genau aufgefallen ist und arbeite daran weiter. Nach 1 Monat hole ich mir erneut ein übergeordnetes Feedback** zur Übung ein.
- **An Weihnachten** veranstalten wir eine Art von „Wettkampf“. **Mein Ziel ist es nur max. 2 Verluste zu haben und die Übung zur Musik zu beenden.**

\*zu A gibt es verschiedene Bezeichnungen. Zum Beispiel **angemessen/anspruchsvoll**.

- Es waren 3 Verluste, aber ich war passend mit der Musik. Mir wurde zurückgemeldet, dass mein Ausdruck und meine Übungsgestaltung sehr positiv waren. Allerdings ist mir aufgefallen, dass meine Drehungen sehr wackelig waren. Mein Fokus liegt in den nächsten Wochen wieder **etwas mehr bei meinen Schwierigkeiten**. Ich will, dass meine Stände sicher klappen (also **8 von 10 Versuchen** gelingen) und dass meine **Drehungen mind. eine halbe Drehung weitergehen**. Dafür gebe ich mir drei Wochen.
  - Ich habe mich verletzt und muss für drei Wochen aussetzen. Als ich wieder angefangen habe, lief die Übung gar nicht gut. Ich hatte 5 Verluste, meine Schwierigkeiten werden nicht anerkannt und mein Tempo ist zu langsam. Also eins nach dem anderen: **Ich gehe etwas laufen, damit meine Kondition besser wird**. Dazu will ich **30 Minuten flott durchlaufen können**. Wenn ich das schaffe, ist das Ziel „Kondition verbessern“ erreicht worden. Ich übe aktuell **nur die halbe Übung**, damit ich mich **auf die Elemente** fokussieren kann. Das hat sogar schon **nach einer Woche** recht gut geklappt (meine Trainerin wollte, dass ich die 2. Hälfte übe).
- ...

Ich glaube, durch dieses Beispiel hast du einen guten Einblick bekommen. Du wirst auch gemerkt haben, wie aufwendig so ein Ziel sein kann. Ziele sollten systematisch angegangen werden und immer noch in kleine Ziele aufgeteilt werden. Immer im Hinblick auf wo bin ich gerade und wo will ich hin.

Jetzt möchte ich dir noch ein weiteres Konzept vorstellen. Hierbei geht es um ein optimales Flow-Erleben nach Csikszentmihalyi.

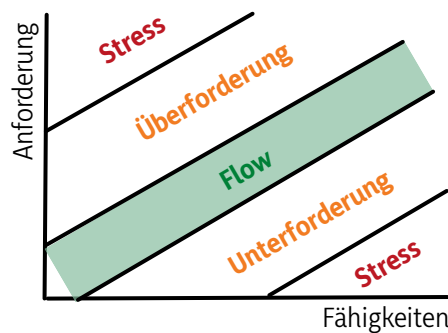


Abb. 1: Angeführt ist die Theorie nach Csikszentmihalyi zum Flow-Erleben ausgehend von den eigenen Fähigkeiten und der gestellten Anforderung (Herausforderung).

Die Flow-Phase ist das Ziel. Eine Überforderung oder eine Unterforderung schadet dem bereits. Sobald es noch extremer wird, ist es Stress. Die angestrebte Herausforderung sollte also immer im Einklang mit den eigenen Fähigkeiten stehen. Mit dem Wissen kann das Training, die Ziele oder das Lernen in der Schule/Uni sinnvoll gestaltet werden. Hierbei ist wichtig zu beachten, dass jeder von uns individuell ist. Was für mich vielleicht schon Stress ist, kann für dich dein Flow sein. Berücksichtige dieses Wissen gerne für deine eigene Zielformulierung.



Jetzt bist du dran. Im Folgenden findest du ein paar Vorlagen für deine Zielformulierung.

**1) Beschreibe dein Ziel für die nächste Trainingseinheit. Du kannst bestimmte Teile in deinem Satz bunt markieren und dadurch überprüfen, ob du das Ziel sinnvoll formuliert hast (SMART).**

---



---



---



---



---



---



---



---



