

Ziele gelungen formulieren nach SPEZI

S innesspezifisch

Beschreiben Sie den Zustand nach Zielerreichung. Was ist dann? Wie sieht es aus, wie hört es sich an? Beschreiben Sie das angestrebte als wäre es erreicht, möglichst ganz konkret und bildhaft, zum Anfassen. Verwenden Sie eine konkrete, lebendige und plastisch-bildhafte Sprache.

P ositiv

Das Ziel sollte positiv, attraktiv, einladend sein. Ein „hin zu“ ist besser als „weg von“.

E igenständig initiierbar

Man kann es selber tun, selber damit beginnen. Man kann selbstwirksam losgehen auf Ziel zu. Ich habe den Startpunkt für den Weg zum Ziel selber in der Hand.

Z usammenhang / Kontext

In welchem Umfeld/ Kontext findet das Ganze statt? Wann? Wo? Passt das Ziel und passt das Erreichte?

I ntegration von Einwänden

Was passiert, wenn das Ziel erreicht ist? Was spricht eventuell dagegen? Was ist ggf. der Preis? (Hier sehen Sie voraus, was oder wer womöglich Einwände haben könnte und integrieren diese vorsorglich vorausschauend.)

Bauen Sie geeignete Zeiträume für Feedbackschleifen ein. Der Weg der Zielerreichung sollte regelmäßig überprüft werden, Zwischenschritte definiert und überprüft werden. Stellen Sie sich immer wieder die Frage: Woran merke ich, dass ich auf dem richtigen Weg bin?