

# Lebensgewohnheiten ändern– was möchte ich tun?

**Sie möchten selbst etwas tun, um Ihren Blutdruck zu senken? Notieren Sie sich hier Ihr Ziel:**

Ich möchte: \_\_\_\_\_

**Wie möchte ich mein Ziel erreichen? Was brauche ich, um mein Ziel zu erreichen?**

---

---

---

**Hier können Sie notieren, wie Sie mit Ihrem Ziel vorankommen.**

	Was habe ich erreicht?
1. Woche	
2. Woche	
3. Woche	
4. Woche	

**Habe ich mein Ziel erreicht?**

Ja    Teilweise    Nein

**Ziel erreicht: Wie geht es weiter?**

Möchten Sie Ihr erreichtes Ziel aufrechterhalten? Oder sich neue Ziele stecken?

---

**Ziel nicht erreicht: Woran hat es gelegen?**

(z. B. Zeitmangel, zu viel vorgenommen)

---

**Wie kann ich diese Hindernisse überwinden?**

Überlegen Sie sich, was Sie tun können, damit Sie Ihr Ziel doch erreichen (z.B. größere Zeiträume einplanen).

---

---

# So formulieren Sie Ihre Ziele SMART

Die meisten Menschen haben sich schon einmal vorgenommen, gesünder zu leben oder bestimmte Gewohnheiten zu verändern. Doch vielen fällt es schwer, sich langfristig zu motivieren oder auch nach Rückschlägen am Ball zu bleiben. Hier kann die SMART-Regel helfen!

Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen glauben, dass der Erfolg guter Vorsätze auch davon abhängt, wie gut ein Ziel gesteckt wurde. War das Ziel überhaupt erreichbar oder viel zu hoch gesteckt? Wurde der Erfolg regelmäßig überprüft und belohnt? Formulieren Sie Ihre Ziele SMART! Gute Ziele erfüllen folgende Kriterien:

## 1. Sie sind **S**pezifisch. Das bedeutet: Das Ziel ist eindeutig und konkret formuliert.

Beispiel: Ich möchte regelmäßig walken.

Statt: Ich möchte mich mehr bewegen.

## 2. Sie sind **M**essbar, damit Sie überprüfen können, ob Sie das Ziel auch erreicht haben.

Ein messbares Ziel wäre zum Beispiel:

Ich möchte im nächsten Monat dreimal pro Woche für je 30 Minuten walken.

## 3. Das Ziel wird von Ihnen **A**kzeptiert und muss zu Ihnen passen.

Nur weil andere eine bestimmte Diät oder einen Sport empfohlen haben, müssen Sie sich nicht an diese Empfehlung halten. Es gibt viele Möglichkeiten, Ziele zu erreichen. Wenn Sie z. B. Walken nicht mögen, können Sie auch schwimmen gehen, um mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen.

## 4. Sie sind **R**ealistisch.

Wenn das Ziel unerreichbar erscheint, geht die Motivation schnell verloren. Wenn Sie z. B. eine stressige Arbeitswoche haben, ist es vielleicht nicht realistisch, dreimal pro Woche Zeit fürs Walken zu finden. Vielleicht versuchen Sie es erst ein- oder zweimal pro Woche einzuplanen.

## 5. Das Ziel ist **T**erminiert, hat also ein Startdatum und ein Enddatum.

Am Enddatum können Sie überprüfen, ob Sie das Ziel erreicht haben, und sich anschließend gleich ein neues setzen.

### Sie haben Ihr Ziel nicht erreicht?

Dann versuchen Sie, es noch etwas kleiner zu formulieren. Es kann auch sein, dass Sie vor Ablauf der Frist schon merken, dass Ihr Ziel zu hoch gesteckt war. In diesem Fall können Sie Ihr Ziel auch sofort anpassen.

Quellen:  
Doran GT. There's a S.M.A.R.T. way to write managements's goals and objectives. *Management Review* 1981; 70:35–6.  
Lenzen SA, Daniëls R, van Bokhoven MA, van der Weijden T, Beurskens A. Disentangling self-management goal setting and action planning: A scoping review. *PLoS One* 2017; 12(11):e0188822. doi: 10.1371/journal.pone.0188822.  
Mühlberger C, Büche A, Jonas E. SMART oder MOTTO? Von der Hemmung in die Handlungsfähigkeit durch passende Zielformulierung. *Organisationsberat Superv Coach* 2018; 25(2):147–60. doi: 10.1007/s11613-018-0546-4.  
Swann C, Jackman PC, Lawrence A, Hawkins RM, Goddard SG, Williamson O et al. The (over)use of SMART goals for physical activity promotion: A narrative review and critique. *Health Psychol Rev* 2023; 17(2):211–26. doi: 10.1080/17437199.2021.2023608.