

# Ziele erreichen - die Checkliste

Wir nehmen uns oft viel vor, um dann letzten Endes nur einen kleinen Teil davon zu erreichen. Das frustriert und sorgt dafür, dass die eigene Entwicklung stagniert. Das gilt vor allem auch bei sportlichen Zielen. Egal, was Sie sich vornehmen, sie sollten einige Grundlagen beachten.

## SMART-Zielformel

Die SMART-Zielformel aus dem Projektmanagement lässt sich dabei auch auf sportliche Ziele übertragen. Sie bildet die Grundlage, sich überhaupt Ziele zu setzen. Ein Ziel, das sich nicht an dieser Formel orientiert, ist meist nicht erreichbar und eher schwammig.

### S-, wie spezifisch

Ein Ziel muss ganz klar definiert sein. Gehen Sie ins Fitnessstudio, z.B. um abzunehmen und fitter zu werden, lautet eines Ihrer konkreten Ziele jetzt schon einmal: „Bauchumfang reduzieren“.

### M-, wie messbar

Messbare Ergebnisse sollten nach der Arbeit vorliegen können. Wenn Sie nicht festlegen, bei welchem Wert Ihr Ziel erreicht ist oder nicht, können Sie nicht gezielt darauf hin arbeiten. Ihr Ziel heißt jetzt: „Den Bauchumfang um 15 cm reduzieren.“

### A-, wie attraktiv

Sie müssen das Ergebnis auch wollen. Es muss Ihrer Vorstellung eines guten Ergebnisses entsprechen. Wenn Sie nicht davon ausgehen, dass Sie sich mit weniger Gewicht wohler fühlen, macht dieses Ziel keinen Sinn.

### R-, wie realistisch

In drei Monaten einen Bizeps-Umfang von 45 cm erreichen. Dieses Ziel wäre völlig unrealistisch. Es bringt nichts, auf unerreichbare Ziele hinzuarbeiten. Das sorgt dafür, dass Sie nicht strukturiert vorgehen können und am Ende nur frustriert sind.

### T-, wie terminiert

Ohne eine Deadline schieben Sie alles ewig vor sich her. Ein gewisser Druck ist notwendig, um die nötige Motivation zu erreichen. Ein fixer Zeitpunkt zum Erreichen des Ziels sollte gesetzt werden.

In diesem Beispiel lautet Ihr konkretes Ziel also: „Ich möchte 15 cm Bauchumfang innerhalb von 6 Monaten verlieren, um meine Gesundheit zu verbessern und mich wohler zu fühlen“.

# Weitere wichtige Grundsätze

Es gibt ein paar weitere wichtige Grundlagen, die Sie beachten sollten, wenn Sie Ihre Ziele erreichen wollen:

## **Schreiben Sie Ihre Ziele auf**

Das geschriebene Wort hat für uns persönlich meist eine wesentlich größere Bedeutung als etwas Gesagtes. Nicht umsonst halten wir die meisten Verträge schriftlich fest, obwohl es nicht immer zwingend nötig wäre.

## **Überschneidungen verhindern**

Der Klassiker: Gleichzeitig Muskeln aufbauen und Fett abbauen. Prüfen Sie vorher, ob sich eventuelle Ziele gegenseitig im Weg stehen und starten Sie mit dem Wichtigen.

## **Gewohnheiten ablegen**

Die meisten Ziele erfordern einiges an Arbeit, um sie erfolgreich zu erreichen. Dafür müssen Sie auch mal aus Ihrer Komfortzone heraus kommen. Alte Gewohnheiten können einen Zeitmangel bedeuten. Überdenken Sie Ihren Tagesablauf und strukturieren Sie ihn nach Möglichkeit um.

## **Lieben Sie, was Sie tun**

Lieben Sie den Sport. Wenn das nicht der Fall ist, reden Sie es sich ein. Wenn Sie sich selbst lange genug von einer Tatsache überzeugen, glauben Sie im Normalfall auch irgendwann daran. Es gibt aber nicht nur den einen richtigen Weg. Es gibt so viele Sportarten und Trainingssysteme. Da wird mit Sicherheit irgendetwas passendes dabei sein.