

**Checkliste 4 Zielformulierung**

<p>Wann möchten Sie beruflich wieder einsteigen?</p>	<p>Ab dem 1.___. 201__ möchte ich beruflich wieder einsteigen.</p>																																								
<p>Möchten Sie aus diesen Checklisten ein Ziel für sich formulieren und sich selbst eine Selbstverpflichtung (Commitment) geben?</p> <p>Der Lückentext ist nur ein Vorschlag, Sie können sich Ihr Projektziel für Sie passend formulieren:</p>	<p>Ich möchte ab dem 1.___.201__ mit __ bis __ <b>Wochenstunden</b> beruflich wiedereinsteigen.</p> <p>Ich möchte als (<b>Beruf/Tätigkeit</b>) _____              oder als _____              arbeiten.</p> <p>Gerne möchte ich in der _____              oder der _____  <b>Branche</b> arbeiten.</p> <p>Besonders gerne möchte ich in (<b>Ort</b>) _____              oder in _____              arbeiten.</p> <p>So kann mein Wochenarbeitsplan aussehen:</p> <table border="1" data-bbox="587 824 1166 958"> <thead> <tr> <th></th> <th>Mo</th> <th>Di</th> <th>Mi</th> <th>Do</th> <th>Fr</th> <th>Sa</th> <th>So</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>morgens</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>mittags</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>nachmittags</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>abends/nachts</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Damit ich dort ankomme, organisiere ich meine zeitlichen Verpflichtungen (<b>Betreuung, weitere Aufgaben, Haushalt</b>) bis zum 1.___.201__ neu.</p> <p>Ich führe ab sofort <b>Gespräche mit meinen Bekannten</b> und erzähle Ihnen von dieser, meiner Absicht beruflich wiedereinzusteigen. Das eigene Netzwerk ist der beste Weg zum neuen Job: <b>Vitamin B, Beziehungen aufbauen.</b></p> <p>Bis spätestens 1.___.201__ habe ich meine <b>schriftlichen Bewerbungsunterlagen vollständig</b> und von einem Fachmenschen <b>überprüft</b> vorliegen. Hierfür nutze ich meine Erkenntnisse zu meinen <b>übertragbaren Fähigkeiten</b> und <b>berufsbezogenen Eigenschaften</b>.</p> <p>Wenn ich nicht weiterkomme, nutze ich die <b>Unterstützungsangebote</b> der Agentur für Arbeit, des JobCenters, der Familienbildungsstätte und der weiteren Akteure im Kreis Steinfurt.</p> <p>Platz für weitere Vereinbarungen mit Ihnen selbst:</p> <hr/> <p>Ort, Datum und Ihre Unterschrift</p>		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	morgens								mittags								nachmittags								abends/nachts							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																		
morgens																																									
mittags																																									
nachmittags																																									
abends/nachts																																									



## Eine Anleitung zum Ziele formulieren

Je besser ein Ziel formuliert ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es erreicht wird. Aus dem NLP stammt folgende Anleitung für intelligente, smarte Ziele: SMART steht für

Sinnesspezifisch

Messbar

Attraktiv

Realistisch

Terminiert

**Sinnesspezifisch** - Die Zielformulierung ist sinnlich konkret und auf einen genauen Kontext bezogen. Was sieht, hört, fühlt jemand, der das Ziel erreicht hat? Je deutlicher jemand in seiner Vorstellung den Zielzustand sehen, hören und fühlen kann, je wahrscheinlicher wird es eintreten.

**Messbar** - Die Formulierung erhält überprüfbare, sinnlich konkrete Kriterien, anhand derer die Zielerreichung überprüft werden kann. Was muss jemand sehen, hören, fühlen, um zu wissen, dass das Ziel erreicht wurde. Dazu muss das Ziel positiv formuliert sein, also ohne Negationen, wie „Ich möchte mich nicht mehr aufregen!“ und ohne Vergleiche sein, wie „Ich will schlanker sein als Susi!“, besser ist man sagt klar, was man will!

**Attraktiv** - Die Zielerreichung muss für die Person, die das Ziel erreichen will, attraktiv und anstrebenswert sein. Hier steckt die Motivation, etwas für die Zielerreichung zu tun, ohne die ein Ziel bestenfalls ein Wunsch ist.

**Realistisch** - Das Ziel ist so formuliert, dass nur solche Verhaltensweisen zu seinem Erreichen erforderlich sind, die die Person, die das Ziel erreichen will, selbst ausführen kann und will.

**Terminiert** - Das Ziel braucht ein Datum mit Jahresangabe, zudem es erreicht sein wird.

**Beispiele:** Ab dem 01.09.2016 arbeite ich 25 Wochenstunden im Bereich des Einzelhandels.