SMART im NLP Practitioner Karlsruhe

SMART - die beste NLP Technik um Ziele besser zu erreichen

Ziele leichter erreichen mit SMART

Als **NLP** Practitioner benutzt du auch die NLP Technik: **SMART**. Diese smarte (kluge) NLP Technik hilft dir deine Ziele besser zu formulieren, zu planen und auch besser zu erreichen. Anhand dieses Wortes „SMART“ kannst du dir gut merken, was zu einem wohlgeformten Ziel dazu gehört. Je klarer du dein Ziel formulierst, je mehr wird es seine Wirkung entfalten. Formuliere dein Ziel positiv, d.h. denke an das was du willst. Nicht an das was du nicht willst. Sage nicht:“ Ich möchte keine Schokolade mehr essen“, sondern „ich möchte ab jetzt jede Gelegenheit nutzen mich gesund zu ernähren!“ Du lenkst somit deine Aufmerksamkeit auf das positive Ziel. Frage dich auch immer, was ist dein persönlicher Beitrag um das Ziel zu erreichen. Stelle dir dein Ziel dann so genau wie möglich vor. Erst wenn du eine klare Zielvorstellung mit VAKOG hast, ist dein Ziel smart formuliert. Das M im SMART ist dein sinnlich wahrnehmbarer Beweis, der dich erkennen lässt, das du dein Ziel erreicht hast. Wichtig ist auch, das du dir bewusst machst das jedes Ziel auch seinen „Preis“ hat. Daher überprüfen wir in deiner NLP Practitioner Ausbildung in Karlsruhe jedes Ziel beim SMART beim Buchstaben R für realistisch/relevant. D.h. hier machst du einen „Öko-Check“ und überprüfst die Auswirkungen deines Zieles. In allen NLP Ausbildungen und NLP Seminaren, ist der SMART eine wichtige NLP Methode.

Und hier die SMART Formel im **NLP Practitioner Karlsruhe**:

S sinnesspezifisch

Was nimmst du wahr, wenn du dein Ziel erreicht hast? Nimm es mit allen fünf Sinnen wahr (VAKOG). „Ich sehe..., höre..., fühle..., rieche...,

schmecke...

M messbar

Das Ziel soll messbar sein. Vorsicht hier mit Superlativen!

Z.B. in einem Jahr möchte ich mehr Geld haben?

Im nächsten Marathon möchte ich schneller sein.

Stattdessen genau definieren: Schneller als wer genau?

Wichtig ist, dass wir Genauigkeit einhalten.

A attraktiv/anziehend

aktiv

Je attraktiver das Ziel ist, desto besser. Denn über das Ziel soll die notwendige Energie freigesetzt werden, um die nötige Verhaltensänderung anzupacken und um die Schritte zu gehen, die mit jedem Ziel verbunden sind.

R realistisch/relevant

Ein Ziel muss realistisch, also immer durch uns selbst erreichbar oder zumindest imitierbar sein.

Relevant heißt: Ist mein Ziel ökologisch, also: Ist es mit meiner Umwelt in Einklang zu bringen?

T terminiert

Bis wann genau soll das Ziel erreicht sein? Je präziser der Termin festgelegt ist, desto besser. Denn so ist die Chance größer, das Ziel zu erreichen. Z.B. ist Ende Januar nicht dasselbe, wie der 30. Januar 2013 um 18:00h. Je genauer der Zeitpunkt bestimmt wird, desto verbindlicher ist die Terminierung.

Falls du die ausführliche Beschreibung mit den Fragen für den SMART möchtest, sende uns bitte eine Nachricht mit dem Kontaktformular an NLP Karlsruhe mit dem Kennwort: Ziele erreichen mit SMART.

Wir senden dir dann umgehen die wichtigsten Schritte und Fragen zu.