

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Januar: Neujahrsvorsätze gelingen mit SMARTen Zielen

Wer kennt das nicht? Das neue Jahr startet vollgepackt mit guten Vorsätzen: „Ich möchte mehr Sport machen“, „Ich möchte abnehmen“ und „Ich möchte gesünder leben“ usw. Am Ende des Jahres erwischt man sich dabei, wie man die gleichen Vorsätze für das darauffolgende Jahr formuliert, und wundert sich, warum es dieses Jahr wieder nicht funktioniert hat.

Warum kommt man nicht ins Handeln? Es liegt meistens daran, dass die Vorsätze bzw. Ziele sehr allgemein, vage, nicht überprüfbar und ohne festen Zeitrahmen formuliert werden. Wenn Ziele sehr konkret und mit einem Plan formuliert sind, ist ausreichend Motivation vorhanden, um ins Handeln zu kommen. Bei der handlungsfördernden Zielformulierung hilft **SMART**:

Beispiel:

„Ich möchte durch 3x wöchentliches, jeweils 30minütiges Ganzkörpertraining ohne Geräte mithilfe einer Fitness-App so fit werden, dass ich nach 3 Monaten 13 Liegestütze und 31 Rumpfbeugen schaffe.“

Spezifisch



Messbar



Aktionsorientiert



Realistisch



Terminierbar



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —

Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Januar: Neujahrsvorsätze gelingen mit SMARTen Zielen

Spezifisch



Messbar



Aktionsorientiert



Realistisch



Terminierbar



Unterstützung bei eurer persönlichen Zielsetzung erhaltet ihr auch über die Checkliste [#7Tipps I Ziele setzen](#) auf der aokbewegt-Plattform.

S = Setze dir spezifisch Ziele: Jedes Ziel sollte so eindeutig und präzise wie möglich formuliert werden. Denn dann lässt sich umso leichter erkennen, welche einzelnen Aufgaben und Teilschritte erforderlich sind, um es zu erreichen.

M = Die Ziele die du dir gesetzt hast, sollten messbar sein, weil das die Motivation und Zielstrebigkeit erhöht. Und wie anders könnte man überprüfen, ob es tatsächlich erreicht wurde?

A = Ziele oder Aufgaben sollten Aktionsorientiert formuliert werden: also das festlegen, was man tun will, anstatt vorzugeben, was man nicht oder nicht mehr tun möchte. Auch das erhöht die Motivation und Zielstrebigkeit, an ihrer Verwirklichung zu arbeiten.

R = Realistisch: Ziele können zwar durchaus hochgesteckt sein, müssen dabei aber erreichbar bleiben. Denn Ziele, die sich letztlich als überfordernd herausstellen, wirken demotivierend und führen zu Stress und Frustration.

T = Terminierbar: Jedes Ziel braucht einen Zeitplan, also einen konkreten und realistischen Termin, bis wann es nach Möglichkeit erreicht werden sollte. Denn nur dann arbeitet man auch wirklich konsequent darauf hin. Gleiches gilt für einzelne Etappenziele, um Fortschritte überprüfen und ggf. die Zeitplanung nachjustieren zu können



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —

Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de