

INSPIRATION

FASTSÆT SMARTE MÅL

Et smart mål

Her er en model, hvor bogstaverne i 'smart' er udtryk for nogle krav til målet. Det er en enkel og effektiv metode, som du kan bruge, når der er noget, du gerne vil. Modellen kan bruges i alle situationer, både arbejdsmæssigt og privat.

Et mål skal være:

S pecifikt

M ålbart

A ttraktivt

R ealistisk

T idsbestemt

Specifikt

Et mål skal være specifikt og dermed ikke alt for generelt. Det kan være en god ide at tænke målet ind i en konkret situation.

Målbart

Det skal kunne mærkes, at målet er nået. Det er derfor vigtigt at overveje, hvordan du kan vide, at du har nået dit mål. Hvordan vil du kunne mærke, at du passerer målstregen?

Attraktivt

Et mål skal være attraktivt. Et mål er nemlig noget, vi efterstræber, og vi efterstræber kun noget, som vi synes er attraktivt. Hvad er den største gevinst for dig ved at nå dit mål? Det gør ofte attraktionen større at være bevidst om dette.

Det er både meget simpelt og meget illustrativt at bruge en skala fra 1-10. Så, hvor attraktivt synes du, dit mål er på en skala fra 1 til 10, hvor 1 ikke er attraktivt og 10 er meget attraktivt? Hvis dit mål kun er middel-attraktivt, så skal du overveje, hvordan du kan gøre dit mål mere attraktivt. Hvis det ikke kan lade sig gøre, skal du overveje grundigt, om du virkelig mener det? Det er ingen grund til at bruge energi på et mål, som du ikke synes er attraktivt at opnå?

Realistisk

Uanset hvor attraktivt et mål måtte være, skal det også være realistisk. Kun hvis det er – eller kan blive – rimelig realistisk, er det jo opnåeligt og dermed værd at forfølge. Også her kan 1-10 skalaen bruges. Så, hvor realistisk er dit mål på en skala fra 1-10?

Hvis dit mål ikke forekommer tilstrækkelig realistisk, skal du derfor overveje, hvordan du kan gøre det mere realistisk.

Tidsbestemt

Der skal være en vis tidsfrist for dit mål. Du kan have både langsigtede og kortsigtede mål, men for begge typer er det vigtigt, at der er en vis frist. Mål, der skal opfyldes "engang", har en tilbøjelighed til aldrig at blive opfyldt.

Du skal altså fastsætte en tidsfrist for, hvornår du vil have nået dit mål, og hvornår du vil gå i gang med at opnå det.

Nemt at huske – og at bruge

Det er nemt at huske, at dit mål skal være smart. Du kan derfor bruge modellen, når der er noget, du gerne vil. Gå de enkelte punkter igennem og find ud af, om dit mål er smart, om det skal opgives, eller om det måske skal justeres lidt, så det bliver smart.
