Alle fünf SMART-Prüfungen als ausfüllbare Form

Veröffentlicht: 2026-10-25

Bei der Selbststeuerung übersetzt SMART eine Absicht in beobachtbares Handeln und vereinbarte Rückmeldung. Es ist weder psychologischer Test noch Diagnose oder Erklärung aller Verhaltensursachen. Prüfen Sie, ob das Ziel der Person selbst wichtig ist. Das vollständige eigene Beispiel lautet: bis Freitag fünf Prozentaufgaben selbstständig lösen. Füllen Sie Ihre Spalte aus und verkleinern Sie bei fehlender Zeit oder Grundlage den Umfang.

Name / Projekt: _____

Fülle die leeren Zeilen mit eigenen Beispielen aus.

Bestandteil	Prüffrage	Ausgefülltes Beispiel	Meine Fassung
S - konkret	Was mache ich?	Prozentaufgaben lösen	
M - messbar	Wie prüfe ich?	Fünf eigene Lösungen mit Mustervergleich	
A - erreichbar	Welche Mittel sind vorhanden?	Drei Einheiten, verständliches Muster und Hilfe bei einer Frage	
R - relevant	Warum ist es wichtig?	Diesen Aufgabentyp selbstständig lösen	
T - terminiert	Wann prüfe ich?	Freitag nach der letzten Einheit	

Quellen

- CDC - SMART Framework
  https://www.cdc.gov/youth-advisory-councils/action-plans/smart-framework.html
- NYU - SMART Goals and variants
  https://wp.nyu.edu/coaching/tools/smart-goals/
- Manchester Metropolitan University - SMARTER goal setting
  https://rise.mmu.ac.uk/wp-content/uploads/SMARTERGoalsettinginfo.pdf