

Arbeitsblatt: SMART-Ziele im Stressmanagement

Worum geht es?

Ziele können helfen, Stress gezielt zu reduzieren – wenn sie realistisch und passend formuliert sind.

Die SMART-Methode unterstützt dabei, aus vagen Wünschen umsetzbare Schritte zu machen.

1. Mein aktuelles Stress-Thema

In welchem Bereich möchte ich etwas verändern?

(z. B. Bewegung, Pausen, Schlaf, Abgrenzung, Zeit für mich)

2. Mein Ziel – konkret formuliert

Mein Ziel lautet:

3. SMART-Überprüfung meines Ziels

S – spezifisch

Ist mein Ziel klar, konkret und verständlich formuliert?

Ja Teilweise Nein

Wenn nein oder teilweise:

Wie kann ich mein Ziel konkreter formulieren?

M – messbar

Woran erkenne ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?

(z. B. Häufigkeit, Dauer, Zeitpunkt)

A – attraktiv

Warum ist mir dieses Ziel wichtig?

Was bringt es mir persönlich?

R – realistisch

Ist mein Ziel unter meinen aktuellen Lebensbedingungen erreichbar?

Ja Mit Anpassung Nein

Wenn Anpassung nötig ist – was ändere ich?

T – terminiert

Bis wann möchte ich dieses Ziel umsetzen?

Datum / Zeitraum: _____

4. Mein überarbeitetes SMART-Ziel

(Endfassung)

5. Zielkritik: Entlastet oder belastet mich dieses Ziel?

Kreuze an, was zutrifft:

- Das Ziel motiviert mich
- Das Ziel fühlt sich machbar an
- Das Ziel setzt mich unter Druck
- Das Ziel passt aktuell nicht zu meinem Alltag

Wenn das Ziel belastet:

Was wäre eine **entlastendere Alternative**?

6. Mein erster konkreter Schritt

Was ist **der nächste kleine Schritt**, den ich realistisch umsetzen kann?

Wann setze ich ihn um?

Merksatz

Ziele sollen unterstützen – nicht zusätzlich stressen.

Ziele können und sollen also verändert oder loszulassen werden können.