

Oefening: ACT SMART.

Wat betekent SMART?

Smart betekent slim in het Engels, en dit is heel toepasselijk want SMART-geformuleerde doelen zijn zeker slim. Je wordt gedwongen om op de haalbaarheid van SMART-doelen te letten en om zo concreet mogelijk je doelen te formuleren. Wanneer je je doelen SMART hebt geformuleerd, en je bent alle punten af gegaan dan weet je van tevoren hoe groot de kans is dat je je SMART-doel binnen de gestelde tijd zult halen. Hieronder volgt een uitleg over SMART-doelen.

Waar staat SMART voor?

Specifiek

Met betekenis (meaningfull) en meetbaar.

Aanvaardbaar (of acceptabel, ambitieus...)

Realistisch

Tijdgebonden

Specifiek

Een SMART-doel dient heel specifiek te zijn aangegeven. Het gaat hierbij niet om wat je gaat doen om je doel te bereiken, maar wat je als eindresultaat wilt hebben. Het moet dus zeer duidelijk zijn wat je bereikt wil hebben aan het eind van de periode die je hebt aangegeven.

Met betekenis en meetbaar.

Zorg dat de doelen die je stel, ook doelen zijn die echt belangrijk zijn voor jou als persoon; die aansluit bij jou waarden. Dus niet dat de gestelde doelen alleen gebaseerd zijn op de normen van de maatschappij, verwachtingen van je ouders, of de eisen van je partner. Tevens wil je graag dat een SMART-doel meetbaar is, omdat je anders niet kunt meten of je het doel wel daadwerkelijk hebt bereikt. Je kunt het meten aan de hand van hoeveelheid, kosten, kwaliteit, tijd, cijfers, gewicht etc.

Aanvaardbaar/acceptabel/ambitieuus

Het is belangrijk om je bij het SMART-doel af te vragen of het waarschijnlijk is dat dit doel je kwaliteit van leven zal verbeteren? Zorg er ook voor dat het doel voor jou en je omgeving geen problemen vormt. Daarnaast dient het SMART-doel ambitieus te zijn. Een doel waarbij je van tevoren al weet dat het je nauwelijks moeite zal kosten om die te bereiken, zal weinig motiverend werken. Maar als je daarentegen van tevoren weet dat je er moeite voor moet doen maar dat het resultaat er dan uiteindelijk ook mag wezen, dát zal genoeg motivatie geven om er 100% voor te gaan.

Realistisch

Zorg ervoor dat je doel niet te makkelijk, maar ook niet te moeilijk is. Het is belangrijk dat je je talenten benut en niet je tijd verspilt aan te gemakkelijke doelen die sowieso weinig voldoening op zullen leveren. Als je een te moeilijk doel stelt, en je weet van tevoren al dat het niet of nauwelijks haalbaar is, dan zal de motivatie ook snel weg ebben en wordt de kans erg klein dat je je doel haalt. Als je eerst een doel hebt opgesteld wat niet realistisch is, dan kun je je verwachtingen wat bijspijkeren door bijvoorbeeld hetzelfde doel in gedachten te houden maar de datum te verzetten waarop je je doel bereikt wilt hebben. Stel je wilt graag 10 kilo afvallen, en je stelt jezelf als doel 'over 2 maanden wil ik 10 kilo zijn afgevallen', dan weet je van tevoren al dat dit niet te doen is en dat het bovendien nauwelijks te onderhouden is mocht het je toevallig wel lukken. Maar als je je doel bijspijkert, en je neemt als doel 'over 12 maanden wil ik 10 kilo zijn afgevallen', dan zal je motivatie toenemen omdat je weet dat je het doel SMART kunt bereiken.

Tijdgebonden

Een SMART-geformuleerd doel dient altijd tijdgebonden te zijn. Geef een exacte datum aan wanneer je het SMART-doel wilt hebben bereikt. Zorg voor een gepaste datum. In het persoonlijke leven kun

je wel de tijd nemen, als je maar rekening houdt met de andere aspecten. Een doel als 'ik wil het boek X over 8 maanden hebben uitgelezen' is weliswaar tijdgebonden, maar niet bepaald ambitieus.

Voorbeelden van persoonlijke SMART-doelen

- Ik wil voor het eind van deze maand naar een attractiepark zijn geweest met mijn zoontje.
- Ik wil voor het eind van dit jaar ingeschreven staan bij een sportschool.
- Ik wil over 1 jaar 5 kilo zijn afgevallen door middel van hardlopen.

Probeer nu voor jezelf een SMART-doel op te stellen voor komende week. Loop even na, of dit doel ook aan alle SMART-eisen voldoet.

SMART-Doel: _____

Specifiek: _____

Met betekenis: _____

Aanvaardbaar: _____

Realistisch: _____

Tijdgebonden: _____