



Martina Sattler

Senior Career Success Manager
careersupport@cloud-command.de
01579 2524209



Doris Strbac

Career Success Manager

careersupport@cloud-command.de

01579 2377171



SMART

”

*Mein Ziel ist es
nicht, besser zu sein
als die anderen, sondern
besser zu sein, als ich
früher war.*

zitate.mademyday.com

Dr. Wayne Dyer



Gedankenexperiment

Gedankenexperiment „Die Wundertablette“

Stellt Euch vor, die „Tablette“ in Eurer Hand besitzt Zauberkräfte. Wenn du die Tablette schluckst, kannst du in deinem Wunschjob arbeiten, unabhängig von deiner Ausbildung und beruflichen Qualifikation.

- Was ist das für ein Job?
- Was sind Deine Aufgaben?
- Wie geht es Euch mit diesem Job?



- 01 Motivation**
- 02 Ziele: Begriffsbestimmung**
- 03 SMART Methode**



01 Motivation



Motivation – was ist das?

Allgemeinhin gilt Motivation als:

- Charakterzug der uns in die Wiege gelegt ist
- originäre und menschliche Eigenschaft

ABER:

- Motivation ist **keine Eigenschaft**, denn wenn es so wäre, dann wäre dies **nahezu unveränderlich**
- Motivation **unterliegt starken Schwankungen**, da es unterschiedliche Faktoren gibt die unser Motivation beeinflussen
- zeitliche Komponente: gegenwärtiges kann zukünftige Motivation beeinflussen

Bsp. Heute mache ich die Erfahrung, dass sich lernen für eine Prüfung lohnt. Deswegen bin ich motiviert es wieder zu tun.



Motivation – was ist das?

“Zustand einer Person, der sie dazu veranlasst, eine bestimmte Handlungsalternative auszuwählen, um ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen und der dafür sorgt, dass diese Person ihr Verhalten hinsichtlich Richtung und Intensität beibehält.”

(<https://wirtschaftslexikon.gabler.de>, 2023, abgerufen am 08.11.2023)



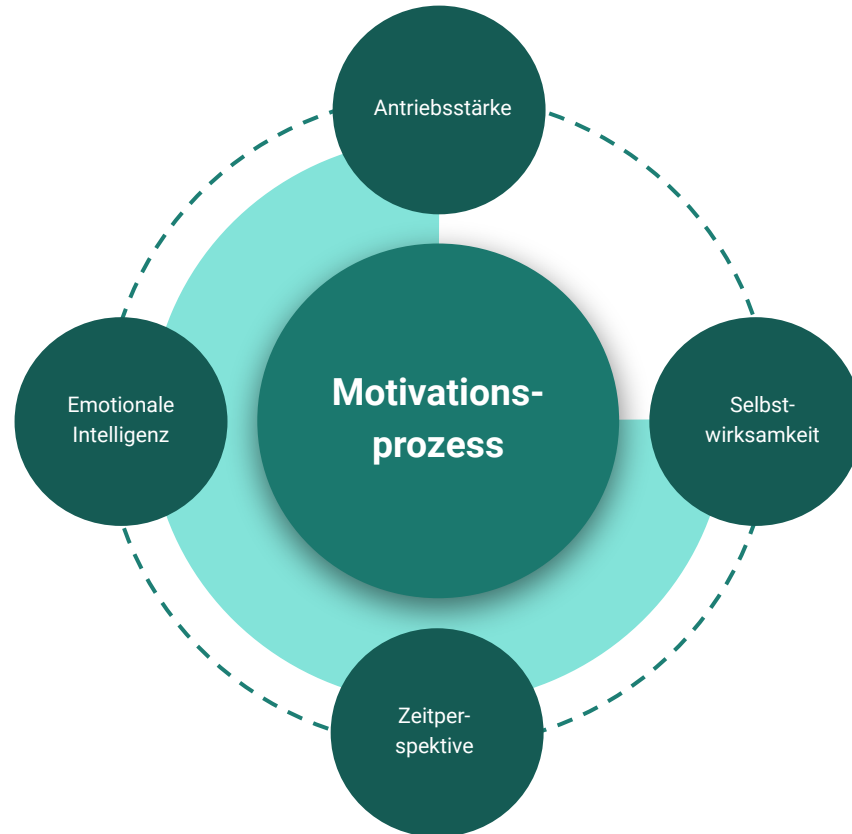
Motivation – was ist das?

Daraus folgt:

- durch die gegenseitige Abhängigkeit und der zeitlichen Vernetzung der Faktoren lässt sich schließen, dass die augenblickliche Stärke der Motivation das Ergebnis eines Prozesses ist



Motivation - was ist das?



Faktoren der Motivation

Antriebsstärke:

- innere Triebfeder, abhängig von unserer An- bzw. Entspannung, stärker oder schwächer

Selbstwirksamkeit:

- unterschiedlich stark ausgeprägt, das eigene Leben nach eigenem Ermessen gestalten und leben zu können

psychologische Zeitperspektive:

- bestimmt darüber, welche Ziele je nach Lebensphase, Erziehung etc. für dich mehr oder weniger an Bedeutung annimmt

Emotionen:

- können uns als innere Entscheidungsfindung dienen



Faktoren der Motivation

**Gefüge aus
Willensstärke,
Kompetenzen und
Bedingungen
= Erfolg oder Misserfolg**



Allgemeine vs. spezifische Motivation

Allgemeine Motivation

Wunsch etwas zu gestalten,
etwas zu erreichen, zu bewirken
bei jedem Menschen
vorhanden, wenn auch
unterschiedlich stark
ausgeprägt

vs.

Spezifische Motivation

= **Grund** dafür, warum ein
Mensch sich für ein bestimmtes
Ziel engagiert
entspringt der **subjektiven
Bedeutung**, die **das Ziel für
eine Person hat** und
entscheidet über **Ausdauer**
und **Energieeinsatz** bei der
Zielverfolgung



spezifische Motivation

Bedingungen:

- Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht
- Material, das ständig unter Belastung steht wird brüchig und müde

Mensch = Wunderwerk = Fähig zur Regeneration = danach können wir zu Höchstleistung auflaufen

gesunde Bilanz ist wichtig = trainierbar



spezifische Motivation

Der Glaube an die eigene Kraft:

- wir engagieren uns nur dann, wenn es sich lohnt = Selbstwirksamkeit
- jeder Mensch ist mehr oder weniger stark davon überzeugt, die ihn umgebenden Dinge so beeinflussen zu können, dass die von ihm erwünschten Resultate und Ergebnisse eintreten

Die
Verhältnisse
beeinflussen
mich!



Ich mache die
Verhältnisse!



spezifische Motivation

Die Verhältnisse beeinflussen mich!

Menschen glauben nicht daran,
dass ihre eigenen Handlungen
etwas bewirken
glauben an Schicksal,
vorbestimmte Wege.

vs.

Ich mache die Verhältnisse!

Grundannahme: dass alles
durch den Einzelnen zu
beeinflussen ist.
Nicht die Frage: Ob etwas zu
beeinflussen ist sondern das
WIE bestimmt über Erfolg oder
Misserfolg!



Wie geht das?

- Kopf und Bauch müssen dasselbe wollen!
- stell Dir vor du müsstest ständig gegen deine Gefühle handeln
- das würde dich zutiefst demotivieren
- umgekehrt wirkt es beflügelnd, wenn du in Übereinstimmung mit deinen Emotionen handelst
- Trennung von Verstand und Gefühl stellen nicht zufrieden!

- ABER: **Zusammenspiel/Einklang von Ratio und Gefühl machen ein erfolgreiches Agieren in der Umwelt möglich!**



EQ - Emotionale Intelligenz

Bisherige Annahmen:

- analytisches Brillanz, betriebswirtschaftliche Kompetenz, Konzeptionsstärke und eine allg. hohe Intelligenz seien entscheidend für Rentabilität

Neueste Untersuchungen zeigen:

- emotionale Intelligenz und Erfolg stehen in Zusammenhang



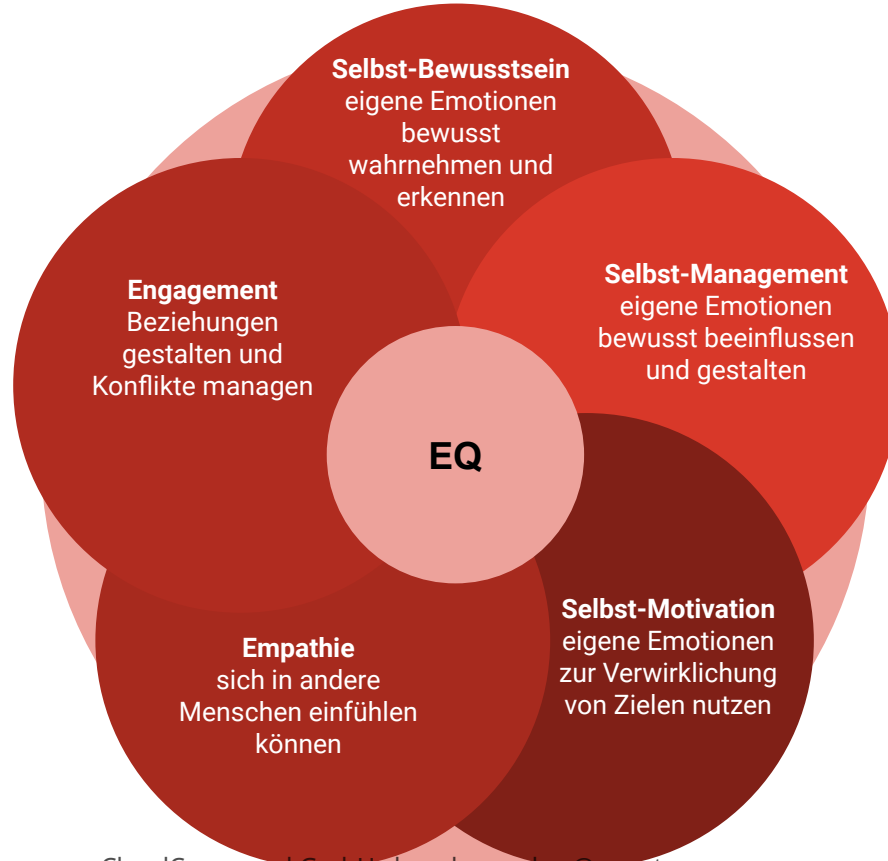
EQ - Emotionale Intelligenz

Wie?

- achtet man auf die Botschaften eigener und fremder Gefühle, werden Entscheidungen und Aktionen für uns selbst stimmiger und langfristig erfolgreich



EQ - Komponenten



Zeitperspektive - 3 Orientierungen

Vergangenheitsorientierte Menschen:

- die Vergangenheit bestimmt die Messlatte, gegenwärtiges und zukünftiges wird an Ereignissen der Vergangenheit gemessen = unzufrieden in der Gegenwart folglich werden auch keine Ziele gesteckt
“Damals war alles besser!”

Gegenwartsorientierte Menschen:

- leben im Hier und Jetzt, können sich gut auf den Tag einlassen, sind zufrieden, stecken sich Ziele die realistisch sind und leicht zu erreichen können auf Erfüllung von Wünschen warten

Zukunftsorientierte Menschen:

- nehmen Entbehrungen auf sich um längerfristige Ziele zu verfolgen praktizieren einen “Belohnungsaufschub”, sind davon überzeugt, dass sich heutige Mühen lohnen werden



Zeitperspektive - 3 Orientierungen

→ jeder Mensch hat diese Zeitperspektiven und bewegt sich in diesen

Bspw. kann jemand privat feste Zukunftspläne haben (bzgl. Kinderzahl ...), während berufliche Dinge eher dem Selbstlauf überlassen werden “Mal sehen was kommt” oder andersherum.

Entscheidend ist auch hier, in welchen Lebensbereich welche Zeitperspektive eingenommen wird.

Psychologische Zeitperspektive dafür verantwortlich ob und wie langfristig wir unsere Ziele setzen.

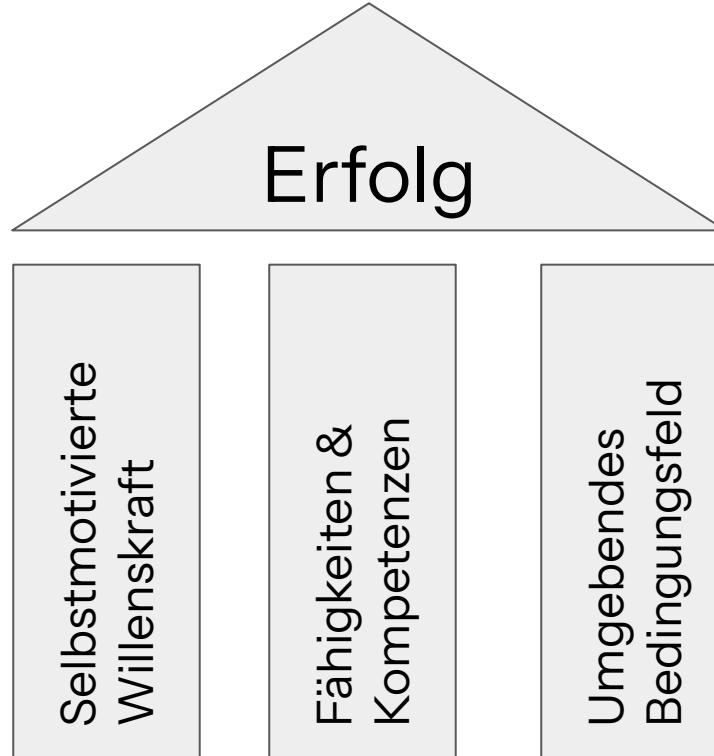


Fähigkeiten brauchen Raum!

- Willenskraft allein nicht entscheidend, denn das führt zur Demotivation und schlussendlich zur Aufgabe
- notwendige Kompetenzen und Fähigkeiten werden benötigt diese brauchen Raum zur Entwicklung
- Umgebung sollte so geschaffen sein, dass sich Fähigkeiten und Kompetenzen entwickeln können



Säulen des Erfolgs



Bedingungsfeld

- selbst bei vorhandener Willenskraft und Fähigkeiten und Kompetenzen kann es nicht immer gelingen, jede Situation erfolgreich zu meistern
- auch das Umfeld spielt als Faktor eine Rolle
- Jeder Einzelne ist dafür verantwortlich, das Umfeld entweder positiv zu beeinflussen oder “Spielfelder” mit günstigeren Spielregeln zu finden, die die eigene Zielerreichung wahrscheinlicher machen.



02 Ziele



Was sind Ziele?

Ziele:

- Aussagen über angestrebte Zustände in der Zukunft, die durch entsprechendes zielorientiertes Verhalten erreicht werden
- Punkt / Ort, den man erreichen / bis zu dem man kommen möchte
- ⇒ geiler JOB, geiles Gehalt

FAZIT:

Ein Ziel ist der Endpunkt eines Strebens.



Zeitbezug von Zielen

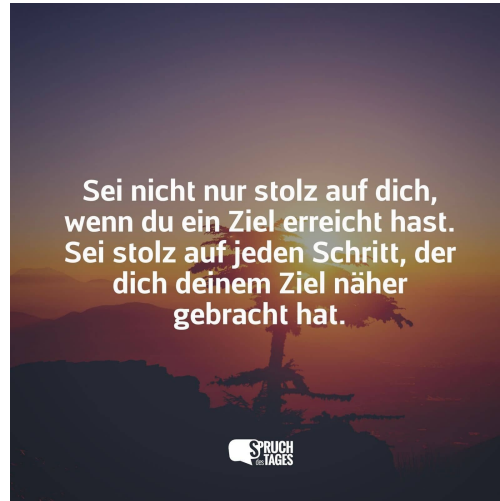
- Kurzfristig:** wenige Tage / Wochen
mit vorhandenen Mitteln, wenig Aufwand
Wochenziel: Lebenslauf erstellen, LinkedIn Profil erstellen,
5 x Bewerbungen versenden
- Mittelfristig:** von 6 Monaten bis 3 Jahren
z. T. mit vorhanden Mitteln umsetzbar
höherer Aufwand nötig, evtl. an Bedingungen geknüpft
Monatsziel: Module erfolgreich abschließen
6- Monatsziel: Zertifikate erwerben
Jahresziel: Fachkraft für XX + geilen Job finden
- Langfristig:** über 5 Jahre hinaus in Zukunft
Aufwand höher, evtl. zusätzliche Ressourcen notwendig
z. Bsp. Festanstellung mit Führungsverantwortung



Zeitbezug von Zielen

Lebensziele / Visionen:

- Ziele, die man innerhalb seinen Lebens erreichen möchte
- erfüllender Job, / Hobby, Beruf, Kinder haben, ein Land bereisen



03 SMART



Gute Zielformulierungen

1. **Wählt ein Ziel**, welches Ihr demnächst erreichen wollt.
2. **Konkreten Zustand** so konkret wie möglich beschreiben, keine Verwendung von Weichmachern wie “sollte”, “müsste” oder “wir versuchen”.
3. **gute Ziele** beschreiben, was **erreicht werden soll**, nicht nur die Beendigung eines Problemverhaltens
4. **Folge = es entsteht ein inneres Bild wo ihr hinwollt**
 - a. Wie genau sieht es aus, wenn ich mein Ziel erreicht habe?
 - b. Was kannst du jetzt sofort tun, was sind weitere Schritte, um dich gut auf den Weg zu bringen?



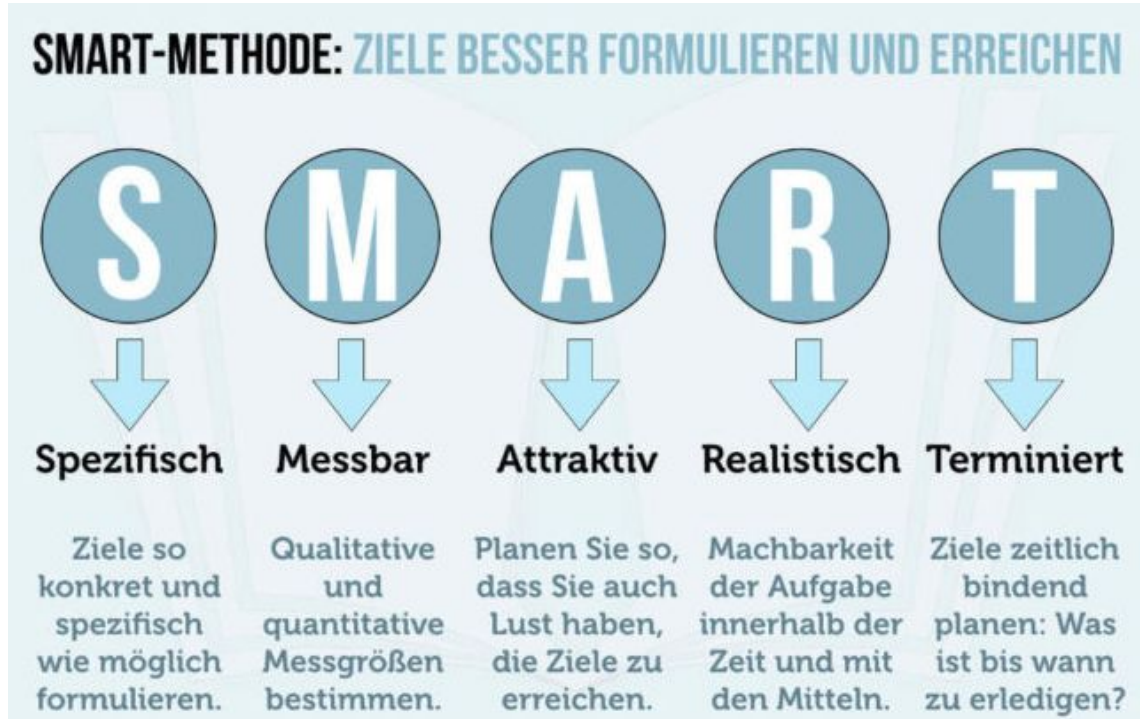
Gute Zielformulierungen

5. Gute Ziele sind messbar + terminiert

- Je konkreter Ziele definiert sind, desto besser können wir überprüfen, ob wir sie erreicht haben.
- Wichtig für Fortschritt und Erfolg!
- Wenn keine Zielkriterien vorhanden = können wir den Erfolg nicht feiern!
- Woran machst du das fest, dass du Dein Ziel erreicht hast?
- Was wäre bei 100% Zielerfüllung, 75%, 50%, 25%?
- Was sind realistische erste Etappen?
- Bis wann willst du das erreicht haben?
- Wie gehst du damit um, wenn du ein Etappenziel verfehlt hast?
- Wie kannst du dafür sorgen, trotzdem dem Ziel treu zu bleiben, statt die Flinte ins Korn zu werfen?
- Wie wirst du Deine Erfolge feiern?



Bist du SMART?



Spezifisch

Das Ziel muss eindeutig und präzise definiert sein!

Was möchte ich erreichen?

„Ich möchte einen guten Job finden, bei dem ich meine erworbenen Kenntnisse einsetzen kann und mindestens x Euro pro Jahr verdiene.“

Weshalb möchte ich das Ziel erreichen?

“Ich will finanziell unabhängig sein, weg vom Amt.”

“Ich will mein Neues Wissen in die Welt tragen.”

Welche Voraussetzungen und Bedingungen sind an das Ziel geknüpft?

geeignete und korrekte Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf, Foto, Anschreiben) und Profile, passende Stellenangebote



Messbar

Das Ziel muss messbar sein!

- z.B. Zahlen, Anhaltspunkte (objektiv/ gefühlt)
- Ich habe meinen Lebenslauf aktualisiert.
- Ich habe ein neues Foto machen lassen.
- Ich habe verschiedene Anschreiben erstellt.
- Ich habe mir 5 - x Stellenangebote ausgesucht.
- Ich habe meinen Pitch geübt.
- Ich habe ein VG geübt und fühle mich gut vorbereitet.



Attraktiv

Das Ziel muss erstrebenswert sein!

- Zielformulierung möglichst positiv und motivierend keine negativen Ausdrücke wie „nie“ oder „nicht mehr“ verwenden

Weshalb ist das gesetzte Ziel für mich attraktiv?

- Wissen anwenden, unabhängig sein, mehr Geld verdienen
- Fähigkeiten erweitern
- ein Vorbild für meine Kinder darstellen
- Lohn für meine Mühen ernten
- Mein Hobby zum Beruf machen
- eine gesicherte Zukunft haben



Realistisch

Das Ziel muss realisierbar sein!

- Einbezug innerer (z.B. Persönlichkeit) und äußere (z.B. zeitliche Kapazität) Umstände

Innere Faktoren:

- z.B. Ungeduld, Durchhaltevermögen, Organisationstalent, Pessimismus ...

Äußere Faktoren:

- z.B. „Konkurrenten“/ Mitstreiter, High Resignation, Arbeitsmarktsituation ...



Terminiert

Das Ziel muss zeitlich festgelegt sein (Ein fixes Datum nennen)

- In 4 Wochen.
- Besser zum xx.xx.xxxx.



Aller Anfang ist schwer – es lohnt sich immer...

Setze dir kleine Ziele:

- Sie helfen Dir täglich kleine Schritte und viele Erfolge zu feiern.

Dokumentiere Deine Leistungen:

- Nimm ein Notizbuch oder Blatt und schreibe deine täglichen Errungenschaften auf! – So machst du deine Erfolge sichtbar!

Definiere den Zeitraum für Deine Bewerbungen:

- Versuche, einen Zeitraum zu definieren, indem du Dich ganz auf Deine Bewerbungen konzentrierst.

Richte Deine Bewerbungen auf die letzte Projektphase aus:

- Dies wird eine Zeit sein mit höherem Arbeitspensum. Stell sicher, dass du Deinen CV fertig & die ersten Bewerbungen verschickt hast, um hinterher relaxter zu sein.



Zeitmanagement

1. Mach einen Schritt nach dem anderen, kein Multitasking!
2. Definiere Zeiten, in denen du an deinen Bewerbungen arbeitest.
3. Priorisiere unter deinen Aufgaben.
4. Sei realistisch und baue Pausen ein.



Zeitmanagement

Mein persönlicher Bewerbungsplan								
Firmenname	Job Titel	Link	Beworben Datum	Wie	Rückmeldung	VG Termin	Nachgefasst	Ergebnis



SMART

Einzelarbeit 15 - 30 Minuten:

1. Bitte füllt das Arbeitsblatt zur SMART Methode so genau wie möglich aus!
2. Macht Euch tiefere Gedanken dazu.



DANKE!

Gibt es noch Fragen?

Vielen DANK!





CloudCommand