

DIT SMART-MÅL

OBS – vi anbefaler at du taler om at du vil frigive/slippe fedt/vægt i stedet for at du vil tabe dig.

DIT SMART-MÅL SKAL VÆRE SPECIFIKT

Et løst og ukonkret mål som f.eks. “Jeg vil have det bedre” er svært at arbejde med, idet din hjerne ikke forstår, hvad “bedre” er. Er det bedre helbred, bedre økonomi, bedre bolig eller...?

Det er derfor meget vigtigt, at dit mål er så specifikt og afgrænset som muligt.

Beskriv kort og præcist, hvad du ønsker at opnå – gerne med kun én enkelt sætning (heraf ordet målsætning).

Gode spørgsmål til at gøre dit SMART-mål specifikt:

- Hvad er mit mål?
- Hvad vil det give mig at nå mit mål?
- Hvordan beskriver jeg mit mål så kort og præcist som muligt?
-

Når målet er så **specifikt**, at andre (f.eks. din mor) umiddelbart forstår det, er du klar til næste trin...

DIT SMART-MÅL SKAL VÆRE MÅLBART

Hvis dit mål ikke er formuleret på en specifik og målbar måde, kan du knokle nok så meget, men aldrig rigtig vide, om du er på rette vej – og hvornår du egentlig har opnået det.

Eksempel: Det er ikke nok at skrive: “Jeg vil frigive nogle kilo”. Et målbart mål er i stedet: “Jeg vil frigive 10 kilo”. Så ved du præcis, hvornår du har nået det! Det har du, når vægtens tal viser 10 kilo mindre!

DIT SMART-MÅL

Gode spørgsmål til at gøre dit SMART-mål målbart:

- Hvornår ved jeg, at jeg er i mål?
- Hvad er beviset for, at jeg har nået mit mål?
- Hvornår er mit champagne-øjeblik?

Bemærk, at dit “bevis” for at have nået dit mål både kan være noget, du ser, hører og føler – afhængig af **dit mål**.

DIT SMART-MÅL SKAL VÆRE ATTRAKTIVT OG AMBITIØST

Nogle gange sætter vi os mål, der ikke er særlig attraktive (måske er de et middel til at nå et andet mål?)

At sætte mål, der ikke er attraktive for dig, vil ofte give skuffelser, idet du ikke går helhjertet mod målene.

Det same gælder hvis målet kommer fra din omgangskreds og ikke fra dig selv – hvor attraktivt er det så egentlig for dig? Og hvor sandsynligt er det, at du når din målsætning? Ikke særlig sandsynligt...

Dit mål og din motivation skal bygge på dine personlige værdier. Og målet skal være **attraktivt** – for dig!

Gode spørgsmål til at gøre dit SMART-mål attraktivt:

- Hvem er mit mål mest attraktivt for?
- Hvordan er mit mål attraktivt for mig?
- Hvad vil det give mig at nå mit mål?

Det er også vigtigt, at dit mål er **ambitiøst**. Hvis det er for nemt at nå dit mål, begynder din hjerne at kede sig, du mister motivationen, laver overspringshandlinger o.s.v. Så udforder dig selv lidt.

DIT SMART-MÅL

Gode spørgsmål til at gøre dit SMART-mål ambitiøst:

- Udfordrer mit mål mig?
- Hvis nej, hvordan sætter jeg så barren lidt højere?

Dit mål skal kort sagt være så **attraktivt** og **ambitiøst**, at det er hele arbejdet værd!

DIT SMART-MÅL SKAL VÆRE REALISTISK

Det er en hårfin balance at beskrive et mål, som er attraktivt og ambitiøst, men som stadig er **realistisk**. Men der er ikke meget ved at stræbe efter noget, der reelt set ikke er realistisk at nå. Så lav et "reality-tjek" på dit mål – og find balancen.

Gode spørgsmål til at gøre dit SMART-mål realistisk:

- Er mit mål realistisk – for mig?
- Tror jeg selv på, jeg kan nå mit mål?
- Er jeg villig til at gøre det, der skal til for at nå mit mål?
- Er det realistisk at bruge den tid, der skal til for at nå mit mål?

Det er vigtigt her ikke at undervurdere den tid, der er nødvendig – eller overvurdere de ressourcer, der er til rådighed.

DIT SMART-MÅL SKAL VÆRE TIDSBESTEMT

Mange har mål ude i fremtiden, men da der ikke er sat en præcis deadline på, når de aldrig målet – fordi det bliver ved med at ligge ude i fremtiden... Så beslut, hvornår du skal have nået dit mål. Skriv gerne både dato og klokkeslet.

DIT SMART-MÅL

Gode spørgsmål til at gøre dit SMART-mål tidsbestemt:

- Hvornår skal jeg i gang?
- Hvornår skal jeg have nået dit mål?
- Hvor meget tid vil jeg bruge?

Husk, at det selvfølgelig også her skal være specifikt og ikke mindst realistisk. Det nytter altså ikke noget at ville nå store ambitiøse projekter på ingen tid.

BONUS: SMARTØF – EN EKSTRA MÅDE AT SIKRE, DU NÅR I MÅL

Nogles coaches bruger SMART-modellen – andre bruger SMARTØF-modellen.

SMARTØF-modellen indeholder yderligere to kriterier, som jeg anbefaler, du også kigger på. De er nemlig en ekstra måde at sikre, at du når din målsætning.

Dit **SMARTØF**-mål skal også være:

ØKOLOGISK
FORMULERET POSITIVT

DIT SMARTØF-MÅL

DIT SMARTØF-MÅL SKAL OGSÅ VÆRE ØKOLOGISK

Dine omgivelser har også betydning for, om du når dit mål. Og at dit SMARTØF-mål også skal være økologisk betyder, at det også skal være helhedsorienteret – dvs. rigtigt for dig og dine omgivelser (familie, venner, kolleger o.s.v.).

F.eks. kan det være sin sag at træne op til at løbe et maraton, hvis din chef netop har beordret overarbejde de næste 2 måneder. Eller hvis din ægtefælle er i gang med et ambitiøst projekt, der det næste stykke tid vil kræve mere af dig på hjemmefronten. Så er det måske ikke lige nu, du skal i gang – men om et par måneder i stedet for?

Det er derfor en god idé også at lave et 'økologi-tjek' på din målsætning for at se, om den er helhedsorienteret.

Gode spørgsmål til at gøre dit SMART-mål økologisk:

- Hvordan passer min målsætning ind i mit liv lige nu?
- Hvordan passer min målsætning med mine værdier?
- Hvilke personers liv vil blive berørt af min målsætning?
- Hvem kan hjælpe mig med at nå min målsætning?

DIT SMARTØF-MÅL

DIT SMARTØF-MÅL SKAL OGSÅ VÆRE FORMULERET POSITIVT

Fokusér på det, du ønsker – i stedet for det, du ikke ønsker.

Vi kan godt motiveres af ‘at ville undgå noget’, men effekten af vores målsætning er langt større, når vi fokuserer på det, vi gerne vil opnå.

Hvis dit mål f.eks. lyder: “Jeg vil drikke mindre kaffe”, så forestiller din hjerne sig, at du drikker kaffe... hjernen forstår simpelthen ikke ordet “mindre”!

Gode spørgsmål til at formulere dit SMART-mål positivt:

- Fokuserer min målsætning på at komme væk fra noget – eller hen imod noget?
- Bliver jeg motiveret, når jeg læser, hører og siger min målsætning?

Gode råd til din målsætning

Til sidst får du lige nogle gode råd til at komme videre med din målsætning.

1. Jeg har allerede skrevet det, men: Skriv din SMART-målsætning ned! Det gør den mere konkret, og du forpligter dig i højere grad til at nå dit mål.
2. Bliver dit mål for stort og ukonkret, kan du dele det op i delmål, som er nemmere at gøre konkrete, målbare o.s.v.
3. Tag jævnlige dit SMARTØF-mål frem og overvej, om du stadig er på rette vej – eller om noget skal justeres. Vi må i stedet for formulere målet positivt og hjælpe hjernen med at fokusere på det, vi gerne vil opnå. Dit mål kunne derfor i stedet for være: “Jeg drikker masser af vand”.

Formuler dit mål positivt – og gerne i nutid, da du på den måde “snyder din hjerne” til at tro, du allerede har nået det. På den måde bliver det endnu mere realistisk for dig at nå i mål (igen).