

GAS: Goal Attainment Scale (Zielerreichungsskala)

Subjektive Ziele objektiv messen

Problem Nr. / Titel

+4
dazwischen
+3
dazwischen
+2
dazwischen
+1
dazwischen
0
dazwischen
-1
dazwischen
-2

Beispiel*Problem 1: Depressives Erleben*

	+4	Ich habe Freude an einfachen Dingen, am Alltag, stehe mit Elan auf. Ich empfinde positive Gefühle, indem ich meine Aufgaben zu meiner Zufriedenheit erledige, empfinde Freude im Austausch mit meinen Mitmenschen. Ich kann ein- und durchschlafen und wache erholt auf. Mir gelingt es, auch Unangenehmes locker anzupacken und durchzuziehen.
dazwischen		
	+3	
dazwischen		
	+2	
dazwischen		
	+1	
dazwischen		
	0	Im Moment gelingt es mir nicht, Freude zu empfinden. Mein Gefühlsleben geht auf und ab. Mir fällt es schwer, Entscheidungen zu treffen, habe Mühe mich zu konzentrieren, an einer Aufgabe dranzubleiben und sie abzuschliessen. Ich empfinde oft Niedergeschlagenheit und mir fehlt die Energie. Ich habe Mühe abzuschalten, das Einschlafen gelingt oft nicht, erwache zuweilen des Nachts und leide an Tagesmüdigkeit, wodurch ich nicht leistungsfähig bin.
dazwischen		
	-1	
dazwischen		
	-2	Blockade, Rückzug, Suizidalität

Beispiel*Problem 2: Partnerschaft*

<p>+4</p> <p>dazwischen</p>	<p>Ich fühle mich wohl, emotional verbunden in der Beziehung. Ich spüre Nähe. Mir ist meine Aussenwirkung egal, ich bin mich selbst, bin mir meiner selbst sicher. Ich habe den Mut, offen zu sein und mich initiativ für die Partnerschaft einzusetzen. Ich akzeptiere, dass es schöne und schwierige, nahe und weniger nahe Momente gibt in einer Beziehung und teile meine Bedürfnisse offen mit.</p>
<p>+3</p> <p>dazwischen</p>	
<p>+2</p> <p>dazwischen</p>	
<p>+1</p> <p>dazwischen</p>	
<p>0</p> <p>dazwischen</p>	<p>In meiner Partnerschaft fühle ich mich unwohl, weil ich das Gefühl habe, mir fehlt sowohl die emotionale als auch die körperliche Nähe. Ich bin verunsichert und dadurch unlocker, blockiert sowie zurückhaltend und wage oft nicht, das zu sagen, was ich denke, weil ich Angst habe, die Partnerin zu verlieren. Ich fühle mich wenig wertgeschätzt von ihr.</p>
<p>-1</p> <p>dazwischen</p>	
<p>-2</p>	<p>Trennung, Isolation, Blockade</p>

Beispiel*Problem 3: Berufliche Orientierung*

+4 Mir ist klar, wie es beruflich in den nächsten vier bis fünf Jahren weitergehen soll. Ich fühle mich weder über- noch unterfordert, die Arbeit ist mir nicht zu stressig und nicht zu langweilig. Ich fühle mich im Team wohl, fühle mich geschätzt, bin kompetent.

dazwischen

+3

dazwischen

+2

dazwischen

+1

dazwischen

0 Meine berufliche Perspektive ist für mich unklar. Meine gegenwärtige Arbeit erlebe ich als eher stressig, bin stark gefordert, gewisse Themen wiederholen sich. Im Team stehen wir in einer Übergangsphase (Eintritt neue Kollegin). Ich habe Angst vor einer allfälligen Veränderung.

dazwischen

-1

dazwischen

-2 Versauern auf unbefriedigender Stelle, im Team am Rand stehen, am falschen Platz sein, Überforderung.

Die SMART-Regeln

Anleitung zur Formulierung von Zielsetzungen

Ziele, deren Zielerreichung überprüft werden soll, müssen präzise und realistisch formuliert werden. Was zunächst wie eine Selbstverständlichkeit klingt, kann sich im Laufe des Arbeitsprozesses als mühevoll entpuppen. Eine wichtige Unterstützung hierbei sind die „SMART-Kriterien“. Hinter dieser Buchstabenkombination verbergen sich folgende Anforderungen an die Zielformulierung:

S **Spezifisch**

Es ist klar formuliert, was durch das Projekt oder die Massnahme genau bewirkt werden soll.

M **Messbar**

Es wird festgelegt, wie die Erreichung des Zieles möglichst objektiv überprüft werden soll.

A **Anspruchsvoll**

Das Erreichen des Zieles ist eine Herausforderung. Das Ziel ist nicht zu niedrig gesteckt.

R **Realistisch**

Das Ziel ist aber auch nicht zu anspruchsvoll, so dass das Erreichen illusorisch bleiben würde.

T **Terminiert**

Es wird festgelegt, in welchem Zeitraum das Ziel erreicht werden soll.