

Målplanlegging

Å sette seg mål og nå dem er ofte lettere sagt enn gjort. Mange av oss mister fokus på grunn av at vi mangler en god definisjon av hva vår målsetning egentlig er. Ofte beskriver vi målsetningen som en aktivitet. For eksempel ”jeg skal begynne å trene”. Dette beskriver en aktivitet. Resultatet av denne aktiviteten er at ”jeg føler meg i bedre form”, som er en god målformulering. Et mål er et ønsket resultat og bør formuleres som en tilstand i stedet for en aktivitet. Det er mange aktiviteter som vil gjennomføres for å nå det oppsatte målet. Se om du kan finne eksempler på aktiviteter som kan føre til en tilstand som dekker en god målformulering.

Velg noe som er viktig for deg og konkretiser maks to personlige målsetninger om gangen. Å fokusere på kun ett eller to vil hjelpe deg til å holde fokus. Når du har nådd målet ditt vil du oppleve at dette innebærer flere synergieffekter på andre problemstillinger i livet ditt. Du har startet en god sirkel og har gode forutsetninger for å ta tak i nye hensiktsmessige målsetninger.

Husk at det finnes 1000 dårlige unnskyldninger for å utsette eller sabotere denne prosessen. Disse parerer du selvsagt fordi du ønsker forbedring i livet ditt, ikke sant? Spør deg selv underveis (kanskje et daglig spørsmål):

”Hva er jeg best tjent med på sikt?”

Utvikle dette videre og definer det SMART:

- S - spesifikt (formuler hva du ønsker å oppnå – resultatet av aktiviteten)
- M - målbart (finn en måte å identifisere måloppnåelsen på, helst kvantitativt)
- A - attraktivt (målet gir mening og er verdt bryet)
- R - realistisk (det er faktisk mulig å oppnå i forhold til planlagt tidsforbruk og mulige komplikasjoner)
- T - tidsbestemt (gi deg selv en tidsfrist for målet og delmålene)

Sjekk også om målet er forenelig med andre verdier i livet ditt. Kanskje måloppnåelsen til og med vil styrke disse. Målet er selvfølgelig positivt formulert med fokus på det du ønsker i stedet for det du ikke ønsker. Det er lov å gjøre små justeringer over tid for å gjøre målet enda mer SMART.

”Gi meg styrke til å godta det jeg ikke får gjort noe med, mot til å gjøre noe med det jeg kan gjøre noe med – og visdom til å se forskjellen” Frans av Assisis sin bønn

Mange kloke mennesker har formulert kloke ord om fremtid, drømmer og utvikling. Egen vilje er nok det aller viktigste for å påvirke egen fremtid. Når du selv vet hva du ønsker, og setter deg formålstjenelige mål, kan du iverksette aktiviteter som vil innfri nettopp dine ønsker og målformuleringer.

Tenk over spørsmålene nedenfor. Vær oppriktig og tenk med hjertet. Skriv ned dine svar og la dette danne grunnlaget for din prosess.

- Hvordan vil jeg formulere Ønsket Situasjon? (positivt formulert, hvordan jeg vil føle meg når det har inntruffet)
- Hvordan vil jeg formulere min nåværende situasjon i forhold til Ønsket Situasjon?
- Hva er forskjellen mellom nåværende situasjon og Ønsket Situasjon?
- Hvilke av disse forskjellene ønsker jeg å gjøre noe med?
- Hvilke aktiviteter er nødvendige for å nå Ønsket Situasjon/ hva er mine suksesskriterier?
- Hvordan vil mine omgivelser påvirkes av at jeg når Ønsket Situasjon?

Her presenteres et forslag til hvordan du kan unnfange, bekrefte, planlegge og nå dine mål.
Blå skrift er eksempler i forslaget nedenfor.

Trinn	Beskrivelse	Kommentarer
Formulering/ØS	Velg hva du ønsker å utvikle. Beskriv ønsket situasjon Eks: Jeg er flink til å lage sunn og god mat.	Fokuser på resultat og tilstand i stedet for aktiviteter. Formuler det gjerne som om det allerede har inntruffet.
SMART	Formuler målet i detalj og innfri begrepene i SMART-modellen Eks: innen utgangen av 2013 er jeg flink (og synes det er gøy) til å lage sunn og god mat til hverdag og fest	Omformuler og juster til målformuleringen innfrir alle delene i SMART-modellen
Aktiviteter	Skriv ned alt du kan komme på av aktiviteter som vil være med på å oppnå målet. Eks: Se i gamle kokebøker, samle fakta, sondere i butikken etter ingredienser, lage måltider til meg selv/familien, invitere venner på middag	Skriv heller ned for mye enn for lite. Hva vil jeg gjøre: ☺ i dag? Bestemme en dag i uken hvor jeg lager sunn og god mat til meg selv/familien ☺ i morgen? Gjøre nødvendige innkjøp ☺ innen en uke? Servere et måltid god og sunn mat til meg selv/familien ☺ innen to måneder? Servere et måltid sunn og god mat til venner.
Handlingsplan	Gjør om listen på aktiviteter til en handlingsplan Eks: innhente fakta om sunn og god mat som passer meg	Handlingsplanen vil angi: Hva skal gjøres (aktiviteter)? Innhente fakta Hvordan skal det gjøres? Lese kokebøker, søke på internett, ukeblader Hvilke ressurser kan avhjelpe? Min mor, gode venner med rett kompetanse Når og hvor skal det gjøres? Løpende aktivitet som starter nå. Kan gjøres litt overalt hvor informasjon er tilgjengelig Hva skal aktiviteten føre til (delmål)? Utvikle forståelse for hvilke ingredienser som er nødvendig og hvordan disse bearbeides for å tilberede sunn og god mat. Når skal delmålet være oppnådd? Første grunnivå for å komponere det første måltidet innen en uke fra nå
Kontinuitet	Gjør "litt" hver dag.	Om det kun er noe tilsynelatende uvesentlig så gjør "noe" hver eneste dag Setter av 10 min hver dag til å bla i kokebøker, se på nettsider og bygge min kompetanse
Evaluer løpende	Gjør jevnlig kontroller på om du er på vei til å nå Ønsket Situasjon	Å feile underveis er helt naturlig og lærerikt.
Applaus	Gi deg selv løpende ros når du har fortjent det	Start dagen med: I dag vil jeg oppnå

Din egen mal er her:

Trinn	Beskrivelse	Kommentarer
Formulering/ Ønsket Situasjon		
SMART		
Aktiviteter		
Handlingsplan		
Kontinuitet		
Evaluer løpende		
Applaus		

Mulige hinder underveis

Underveis mot din måloppnåelse og ØS vil det dukke opp forutsette og uforutsette hindringer. Disse vil la seg løse og bli nyttige ressurser som vil styrke deg på veien. Enkelte erkjennelser og aksepter vil etableres og bekrefte at du er på rett vei. Underveis kan du kvalitetssikre disse:

☺ Hvor sikker er du på at du vil starte prosessen og strekke deg mot målet ditt, på en skala fra 1 til 10?

☺ Hva mangler for at du skal nå 10 på denne skalaen?

☺ Hvilke avtaler kan du gjøre med deg selv for å nå 10?
(sliter du med å oppnå 10? – ”rykk tilbake til start” eller finn en ”motivasjonsøvelse”?)

☺ Er denne handlingsplanen verdt bryet?

For meg personlig?

Hvorfor?

For mine omgivelser?

Hvorfor?

☺ Er du helt sikker?

☺ Hva venter du på?

”Det er aldri for sent. Derimot kan det være på tide”

