

Checkliste

SMART - PRINZIP

S (spezifisch): konkrete Zielformulierung - Was genau will ich?

z.B. Atemfrequenz-Reduktion

M (messbar): Assessments - Erhebung - Wie genau kann ich es in Zahlen ausdrücken?

z.B. Atemfrequenz-Bestimmung & BOLT-Wert

A (attraktiv): Empowerment - Motivation & Visualisierung - Warum will ich es?

z.B. Motivationstagebuch oder Besprechung von statistikerbrachter Leistungen durch Biofeedback, wie bei Oxa, zur Erfassung von Parametern der Atemfrequenz, der Herzrate oder der Entspannungsfähigkeit

R (realistisch): festhalten realistischer Ziele - Kann ich es erreichen?

z.B. Leistungsparameter der Atemfrequenz zunächst in Ruhe und dann bei körperlicher Aktivität

T (terminiert): Zeitpunkte zur Zielumsetzung definieren - Wann will ich es erreichen?

z.B. innerhalb 3 Wochen in der ambulanten Rehabilitation

@reactivatedbreathing

Das **SMART Prinzip** wird häufig zur konkreten Zielformulierung eingesetzt.

Dabei geht es darum, gemeinsam mit deinen Klient:innen ihre genauen Ziele zu definieren und dann schrittweise einen **personalisierten Behandlungsplan** daraus abzuleiten.

Happy Breathing
Deine Dana

@reactivatedbreathing