

Zielerreichungs-Skala

(Goal Attainment Scale - GAS)

Wenn du diese Skala für die Messung deiner Zielerreichung verwenden möchtest, hast du im Optimalfall bereits das Schreib-Programm „persönliche Heldenreise“ absolviert. Dieses zusätzliche Werkzeug kannst du nun dazu nutzen, weiterführend an deinen persönlichen Zielen zu arbeiten.

Das Landeszentrum für Gesundheit des Landes NRW stellt einen Leitfaden von Prof. Dr. Petra Kolip (2015) der Universität Bielefeld zur Nutzung von „Goal Attainment Scaling“ zur Verfügung. Dort wird explizit darauf hingewiesen, dass bereits Kiresuk, Smith & Cardillo (2014) dieses Werkzeug als „offen konzipiert“ definiert haben. Es kann unabhängig vom inhaltlichen Kontext als Instrument zur Überprüfung selbst gesteckter Ziele angewandt werden.

Verwendung

Du kannst dieses Werkzeug zur Kontrolle deiner Ziele verwenden, welche du im dritten Abschnitt der „persönlichen Heldenreise“ bereits ausführlich definiert hast. Verwende dieses definierten Ziele erneut und füge Sie in die entsprechenden Felder der folgenden Tabelle ein. Außerdem hast du unter Punkt 3.10 des Schreib-Programms dazu geschrieben, welche Tatsachen du als Beweis dafür ansehen würdest, dass du erfolgreich auf dein Ziel hinarbeitest. Verwende diesen Part für die Zeile der „Indikatoren“ der nachfolgenden Tabelle.

Beispiel

	Ziel 1	Ziel 2
Ziel	Sozial aktiver werden	Gelassener werden
Indikator	Anzahl sozialer Interaktionen erhöhen, um meine Schüchternheit zu überwinden.	Gelassenheit erhöhen, indem ich mehr meditiere

Zielerreichungsgrad		
Viel mehr als erwartet	Gespräche (mind. 5 Min.) mit >4 neuen Personen pro Tag initiieren	Jeden Tag der Woche 20 Min. angeleitete Meditation vollenden
Mehr als erwartet	Gespräche (mind. 5 Min.) mit 3-4 neuen Personen pro Tag initiieren	5 - 6 Tage der Woche 20 Min. angeleitete Meditation vollenden
Erwartetes Ergebnis	Gespräche (mind. 5 Min.) mit 2 neuen Personen pro Tag initiieren	4 Tage der Woche 20 Min. angeleitete Meditation vollenden
Weniger als erwartet	Gespräche (mind. 5 Min.) mit 1 neuen Personen pro Tag initiieren	2 - 3 Tage der Woche 20 Min. angeleitete Meditation vollenden
Viel weniger als erwartet	Überhaupt keine Gespräche mit neuen Personen	<2 Tage der Woche 20 Min. angeleitete Meditation vollenden

Blanko

	Ziel 1	Ziel 2
Ziel		
Indikator		

Zielerreichungsgrad		
Viel mehr als erwartet		
Mehr als erwartet		
Erwartetes Ergebnis		
Weniger als erwartet		
Viel weniger als erwartet		

ZIELERREICHUNGS-SKALA

Literaturverzeichnis

Kiresuk, T. J., Smith, A., & Cardillo, J. E. (2014). *Goal attainment scaling: Applications, theory, and measurement*. Psychology Press.

Kolip, P. (2015). *Goal Attainment Scaling (Zielerreichungsskalen)*.