**Waarom doelen stellen?**

Het stellen van de juiste doelen is belangrijk. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat het stellen van doelen leidt tot betere resultaten. Het uitgangspunt is dat wanneer je jezelf een doel stelt, je meer je best gaat doen om dat doel te bereiken.

**Redenen om doelen te stellen**
Het stellen van doelen werkt motiverend, je probeert een doel te bereiken. Een ander aspect van het stellen van doelen is, dat je je aandacht richt op het bereiken van het gestelde doel. Hierdoor ben je veel minder bezig met zaken, die niet belangrijk zijn voor het behalen van het doel, je verspilt dus minder energie aan irrelevante zaken. Zeker niet onbelangrijk is dat het stellen van doelen voor feedback zorgt, je kunt je gestelde doelen vergelijken met de vorderingen. Je ziet dus hoever je al bent en of de gewenste vorderingen gemaakt zijn. En tenslotte is een ander bijkomend voordeel, dat je door het bereiken van doelen ook een moment hebt om stil te staan met wat je behaald hebt. Het bereiken van een doel is een moment waarop je tevreden over jezelf mag zijn. Geniet daarvan!

**Verschillende doelen**
Er zijn verschillende soorten doelen:

\* Er kunnen doelen gesteld worden die gericht zijn op resultaten, zoals bijvoorbeeld het winnen van een wedstrijd, het vinden van een leuke baan (resultaatdoelen).

\* Daarnaast zijn er doelen die gericht zijn op je eigen prestatie, zoals een kilometer kunnen wandelen binnen 10 minuten of in de tuin werken zonder je grenzen over te gaan (*prestatiedoelen*).

\* Ook kan de uitvoering van bepaalde handelingen, zoals het uitvoeren van een bepaalde oefening als doel gesteld worden (procesdoelen). Het resultaat of de prestatie is dan minder belangrijk.

De meeste mensen zijn gewend om resultaatdoelen of prestatiedoelen te stellen, maar procesdoelen blijken effectiever te zijn. Voor het bereiken van resultaatdoelen ben je namelijk in principe afhankelijk van anderen. Daarnaast zijn resultaatdoelen afhankelijk van de prestatiedoelen en die zijn weer afhankelijk van de procesdoelen.

Staar je dus niet blind op hoge einddoelen in resultaten of prestaties, maar wees tevreden als je al stappen zet in de goede richting (proces).

**Domeinen**

Je kunt doelen stellen ruwweg onderverdelen onder de volgende gebieden:

\* dagelijkse activiteiten,

\* lichaamsactiviteiten,

\* ontspannen,

\* omgaan met anderen en

\* werk

Stel per onderdeel vast of je daarin doelen wilt stellen.

**Termijnen**
Er zijn verschillende termijnen waarop je doelen kunt stellen. Het volgende onderscheid wordt gemaakt: droomdoelen, lange termijn doelen en korte termijn doelen en onmiddellijke doelen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Soort doel** | **Tijd** | **Voorbeeld** |
| Droomdoel | Een aantal jaren | Ik bepaal zelf wat ik doe, maar respecteer de wensen van anderen daarin. Niet de klachten bepalen wat ik kan, maar ikzelf. |
| Lange termijn doel | 3 tot 6 maanden | Door mijn grenzen te respecteren (nee zeggen) en aan mijn conditie te werken kan ik meer aan en kies ik zelf wanneer ik het leuk vind iemand te helpen. |
| Korte termijn doel | Week tot een maand | Ik zeg vaker nee bij zaken die teveel van mijn lichaam/ geest vragen. Ik word daarin assertiever. |
| Onmiddellijk doel | Vandaag of morgen | Ik zeg morgen nee tegen het helpen verhuizen van een kennis. |

Het meest effectief is om korte termijn doelen te stellen met deadlines. De lange termijn doelen kunnen namelijk vaak opgedeeld worden in meerdere korte termijn doelen. Een makkelijke manier om dit te begrijpen is om een trap te visualiseren. De bovenste trede van de trap representeert het lange termijn doel. Elke traptrede representeert een korte termijn doel. Je klimt van trede naar trede om daardoor uiteindelijk boven te komen en je lange termijn doel te bereiken. De lange termijn doelen zijn je einddoelen en de korte termijn doelen zijn je weekdoelen.

**Doelen stellen**
Hoe stel ik de *juiste* doelen? Doelen stellen is het proces van het selecteren van zaken die je wilt bereiken. Een doel is iets wat je bewust nastreeft. Om meer inzicht te krijgen in welke doelen je wilt stellen en op wat voor manier je ze wilt bereiken kun je een aantal vragen stellen:

- wat wil ik bereiken?
- hoe doe ik het nu op dat punt?
- wat zou ik kunnen doen?
Je doel is iets wat je echt zelf wilt, het is iets wat jij wilt bereiken. Door zelf iets te willen onderscheid je je doelen van normen/verplichtingen of van doelen die door anderen zijn opgedragen. Raadzaam is het ook om je doelen op te schrijven en ze herhaaldelijk te lezen.

**Doelen controleren**
Doelstellingen worden vaak te vaag en vrijblijvend geformuleerd als wensen, intenties, of goede voornemens. Om succesvol te veranderen moet je zoveel mogelijk **SMART doelen stellen**. Smart is een Engels voor ‘slim’ en het staat voor de volgende afkortingen:
- Is het doel **s**pecifiek? (in plaats van vaag)
- Is het doel **m**eetbaar? (of niet te meten)
- Is het doel **a**cceptabel? (past het doel bij jezelf?)

- Is het doel **r**ealistisch?

- Is het doel **t**ijdgebonden?

Een doel stellen als "ik ga mijn best doen om mijn conditie te verbeteren" is een vaag en moeilijk nastreefbaar doel. Het is beter om bijvoorbeeld als doel te stellen: "Twee keer per week 30 minuten op de roeimachine trainen". Dit doel is meetbaar. Omdat het doel meetbaar is, is het te evalueren. Je kunt het beste doelen stellen die je dus kunt meten in bijv. tijd, afstand of percentages. Stel data vast waarop je de doelen uitgevoerd moet hebben, zoals in het voorbeeld. Stel ook niet teveel doelen in te weinig tijd. Het kan zijn dat je je aandacht dan richt op teveel zaken tegelijk.
Zorg dat je doelen je blijvend gemotiveerd houden. Stel je doelen niet te laag, want dat is geen uitdaging. Maar aan de andere kant, leg de lat ook niet te hoog, want dit kan frustrerend werken.

Nog een laatste tip: stel doelen samen met iemand anders op of informeer anderen wat je

doelen zijn. Dit kan je behandelaar, een vriend/vriendin of je partner zijn. De toewijding aan het doel wordt dan veel groter.

Algemene goede voorbeelden

- Dit jaar wil ik 20 studiepunten van mijn opleiding halen.

- Over 5 jaar wil ik project manager zijn, verantwoordelijk voor ICT-projecten van 100.000 tot 1.000.000 euro.

- De winst moet volgend jaar 30% hoger zijn dan die van vorig jaar.

- De komende drie weken wil ik elke dag 5 minuten wandelen.

Algemene slechte voorbeelden

- Ik wil een leuke baan (niet specifiek, niet meetbaar, niet tijdgebonden).

- We worden de beste in onze markt (niet meetbaar, niet tijdgebonden).

- Om de arbeidsparticipatie te bevorderen moeten mensen terugkeren in het arbeidsproces en langer werken (Koningin Beatrix, Troonrede 2004).

- Ik wil beter worden.

- Ik wil minder somber zijn.

Enkele helpende richtlijnen voor doelen:

\* Beschrijf je doel in *positieve* termen: wat wil ik wel in plaats van wat wil ik niet.

\* Kies een doel waar je *zelf invloed* op kan uitoefenen en dus niet van anderen af hangt.

\* maak het doel *concreet* met SMART.

Succes!