

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des DNGfK,

## Inspiration

---

**Sei frischer Wind statt heiße Luft.**



© pexels

## Nachhaltige Gesundheitsförderung – SMART Ziele

---

Die SMART-Methode stellt eine strategische Vorgehensweise dar, um Zielsetzungen zu konkretisieren und zu erreichen. Die Methode wurde erstmals von Doran im Jahr 1981 im Business- und Managementkontext präsentiert und von Locke und Latham in den 1990er Jahren weiterentwickelt. Das Akronym steht für die Kriterien, die zur Ziel- und Umsetzung eines Projektes notwendig sind.

„S“ steht für Spezifisch. Spezifische Ziele sind eindeutig definiert. Dabei geht es nicht darum wie das Ziel erreicht wird, sondern was konkret erreicht werden soll, damit das Ziel als erfüllt gilt. Konkrete und präzise Details werden zu einem unmissverständlichen Satz geformt.

„M“ – Insbesondere zur Erreichung des Ziels ist es notwendig, dass die Formulierung das Ziel messbar macht. Die Messbarkeit quantitativer Ziele kann über Zeit- und Mengenangaben erfolgen. Auch qualitative Ziele sollten so formuliert werden, dass sich die Zielerreichung objektiv beurteilen lässt. So ist es beispielsweise schwierig, die Zufriedenheit der Auszubildenden mit ihrem Arbeitsumfeld zu messen. Jedoch kann dies anhand von Ersatzgrößen wie die Anzahlen von Übernahmen nach der Ausbildung und Bewerbungen gemessen werden. Grundsätzlich gilt: Was man nicht messen kann, kann auch nicht erreicht werden.

„A“ ist die Abkürzung für „Attraktiv“, wobei Ziele so definiert werden sollen, dass die motivierend wirken und die Aktivität der Umsetzenden erhöht. Ein Ziel kann lediglich dann erreicht werden, wenn alle Beteiligten hinter diesem Ziel stehen und sich entsprechend für das Erreichen des Ziels stark machen und sich einbringen. Hilfreich dabei ist die Verwendung positiver und aktiver Verben.

„R“ steht für Realistisch. Wenn Ziele unrealistisch sind, verlieren Mitarbeitende die Motivation mitzuwirken. Idealerweise stellt das

Ziel eine Herausforderung dar, die jedoch bewältigt werden kann. Eine realistische Zielsetzung kennzeichnet demnach die zur Verfügung stehenden Ressourcen und Kompetenzen in Bezug auf den zu erreichenden Sollzustand.

„T“ wie terminiert meint, dass das Enddatum bzw. eine Deadline vereinbart wird. Dieser Zeitpunkt stellt gleichzeitig einen Kontrollpunkt dar, an dem gemessen wird, ob das gesetzte Ziel realisiert wurde (vgl. bwl-lexikon 2022, Scribbr 2022).

### Alles auf einen Blick:

<b>S</b>	<b>M</b>	<b>A</b>	<b>R</b>	<b>T</b>
Spezifisch	Messbar	Attraktiv	Realistisch	Terminiert
konkret unmissverständlich detailliert	quantitativ qualitativ	angemessen motivierend	Ressourcen Kompetenzen	Deadline Kontrollpunkt
Was genau soll erreicht werden? Welche spezifischen Eigenschaften hat das Ziel, das erreicht werden soll?	Wie soll die Zielerreichung gemessen werden? Woran wird die Zielerreichung festgemacht?	Ist das Ziel attraktiv? Ist die Zielsetzung angemessen? Ist die Zielsetzung motivierend genug?	Ist das gesetzte Ziel generell erreichbar? Ist das gesetzte Ziel innerhalb der festgelegten Zeit und mit den gegebenen Ressourcen erreichbar?	Bis zu welchem Zeitpunkt soll das Ziel erreicht werden? Gibt es Zwischentermine für mögliche Zwischenschritte?

## Ihre Mithilfe ist gefragt!

---

Liebe Leserinnen und Leser,

mein Name ist Sophie Peche, ich bin gelernte Gesundheits- und Krankenpflegerin und absolviere derzeit meinen Master im Studiengang Nonprofit Management und Public Governance an der Hochschule für Wirtschaft und Recht in Berlin.

Im Hinblick auf den allgegenwärtigen Fachkräftemangel, die negativen Gesundheitsfolgen des Klimawandels, die Gesetzesänderungen in der Nachhaltigkeitsberichterstattung, ist es für jede Gesundheitseinrichtung empfehlenswert, sich mit dem Thema Gesundheitsförderung für Patienten und Patientinnen, Mitarbeitende und die Region auseinanderzusetzen. In meiner Masterarbeit möchte ich mich daher mit Netzwerkstrukturen für eine nachhaltige Gesundheitsförderung explizit am Beispiel des DNGfK beschäftigen. In einem kürzlich geführten Interview mit Frau Derenthal und Herr Haberecht konnte ich mir bereits ein erstes Bild über aktuelle Herausforderungen, Potenziale und Ziele des Netzwerks verschaffen. In einem zweiten Schritt möchte

ich gerne die subjektive Sichtweise der Netzwerkmitglieder betrachten sowie den Status Quo gesundheitsfördernder Maßnahmen Ihrer Einrichtungen mit jenem in Einrichtungen außerhalb des Netzwerks vergleichen. Ziel ist es, die die Potenziale des Netzwerks sowie die Dringlichkeit der Gesundheitsförderung zu verdeutlichen.

Ich würde mich daher sehr freuen, wenn Sie im Mai an einer ca. 5-10 minütigen Online-Befragung teilnehmen würden und mich bei der Erstellung meiner Masterarbeit unterstützen.



Sophie Peche

**i** Frau Peche wird sich dazu bei Ihnen melden.

## Kooperationspartner MySports

MySports Firmensport - Die erste Firmenfitness, die nur kostet, wenn sich was bewegt.

Den neuen Partner MySports haben wir bereits im letzten DNGfK<sup>Digest</sup> vorgestellt und möchten in dieser Ausgabe das exklusive Vorteilsangebot präsentieren:

Die Kooperation zwischen dem DNGfK und MySports Firmensport startet mit einem exklusiven **Vorteilsangebot**, das **bis zum 30.09.2022** gültig ist und **für die ersten drei Mitgliedseinrichtungen gilt: Die ersten beiden Monate sind bei aktiver Nutzung gratis**. Darüber hinaus erhalten Mitgliedseinrichtungen einen **Preisvorteil von bis zu 30%**.

Mit dem Ansatz von MySports wird Ihr Firmenfitness erfolgreich. Denn: Erfahrungsgemäß werden über 80% der Belegschaft zu mehr Bewegung mit dem Belohnungssystem von MySports Firmensport motiviert.

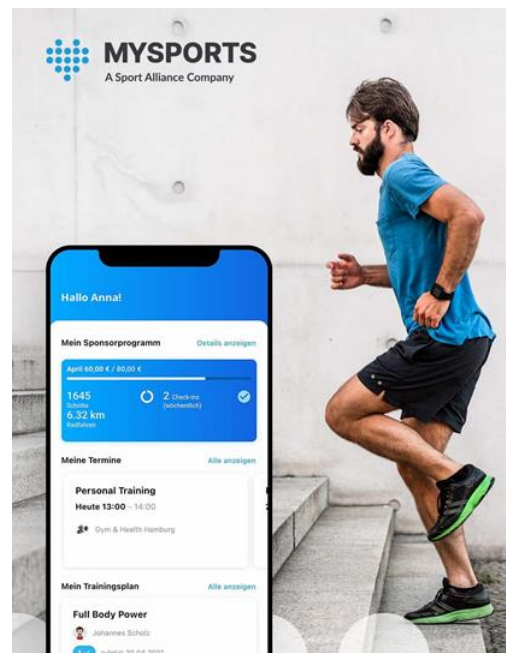
Schritt 1: Sie legen fest, wie Ihre Mitarbeitenden welche Prämien für Sport und Fitness verdienen können, z.B. ein bestimmter Geldbetrag, zusätzliche Urlaubstage, Team-Events oder Spenden für gemeinnützige Zwecke.

Schritt 2: Mitarbeitende sammeln für sportliche Aktivität Punkte. Sie können dafür alle Fitnessstudios, Sportvereine, uvm. in

Deutschland besuchen, Fahrrad fahren oder Schritte sammeln.

### Die Benefits für Sie im Überblick:

- Sie investieren direkt in die Belohnung Ihrer Mitarbeitenden. Kosten entstehen dabei nur dann, wenn sich Ihre Mitarbeitenden auch wirklich bewegen.
- Gesunde Mitarbeitende, eine Steigerung der Leistungsfähigkeit in Ihrem Unternehmen und ein starkes Mitarbeiter:innen-Benefit.
- Ein motivierendes Firmensportangebot das funktioniert. Wir machen den Erfolg in Ihrem Arbeitgeber-Portal sichtbar.
- Uneingeschränktes Sportangebot für Ihre Mitarbeitenden und einfaches Tracking per kostenfreier MySports App.



© MySports

## Ihre DNGfK Sonderkonditionen für MySports

Details zu MySports Firmensport und den Sonderkonditionen erfahren Sie bei Ihrem Ansprechpartner **Marco Kirsch**. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.



## Marco Kirsch

Experte für betriebliche Gesundheitsförderung

Telefon: +49 151 1430 7896

E-Mail: marco.kirsch@sportalliance.com

MySports GmbH  
Raboisen 6, 20095 Hamburg

Weitere Informationen erhalten Sie [hier](#).

## Ausgewählte Gesundheitstage

Gesundheitstage bieten sich sehr gut an, um auf bestimmte Gesundheitsthemen aufmerksam zu machen. Nachfolgend erhalten Sie eine ausgewählte Übersicht an Gesundheitstagen:

17.05.2022	Welthypertonietag
21.05.2022	Europäischer Adipositas-Tag
28.05.2022	Internationaler Aktionstag für Frauengesundheit
31.05.2022	Weltnichtrauchertag
05.06.2022	Internationaler Tag der Umwelt
10.06.2022	Kindersicherheitstag
14.06.2022	Weltblutspendetag
26.06.2022	Weltdrogentag

Weitere Gesundheitstage sowie zentrale Ansprechpartner finden Sie [hier](#).

Das DNGfK wird Ihnen zum Internationalen Aktionstag für Frauengesundheit eine weitere Kooperation vorstellen. Einen Informationsartikel zum Thema Rauchen wird Ihnen ebenfalls zukommen.



Nächste Ausgabe erscheint im Juli 2022

## Impressum

Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V. (DNGfK) | Vorstand:  
Dipl. Med. Olaf Haberecht (Vorsitzender) | Michael Dieckmann | Helmut Hildebrandt |  
Registernummer- und Gericht: VR 27307 B Amtsgericht Charlottenburg, Berlin

© 2022 Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V. (DNGfK).  
Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Die Informationen in diesem DNGfK<sup>Digest</sup> wurden nach bestem Wissen und  
Gewissen erstellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit der gemachten Angaben können die Autoren dennoch nicht  
übernehmen. Die Nutzung der Informationen erfolgt auf eigene Gefahr.