

Ett bra mål och ett farligt mål – vad skiljer?

De mål vi sätter för oss själva och för andra kan göra stor skillnad när det kommer till om vi ska känna oss engagerade och motiverade eller stressade och frustrerade. I sin sämsta form kan mål åstadkomma stor skada i form av olyckor, sjukdomar eller brottsliga handlingar.

Vad skiljer då ett mål som ger många positiva effekter mot ett farligt?

Du ska få några tips här, men först, för att vi inte ska mena olika saker när vi pratar om mål, låt oss börja med en definition:

Ett mål är en beskrivning av ett framtida tillstånd.

Ett tydligt mål svarar ofta på frågan:

hur ser resultatet ut när vi nått fram till vårt önskade läge?

Tydliga mål skapar en riktning och gör att en förändring kan utvärderas.

Och med det följer att ett otydligt mål varken skapar en riktning, motiverande framtidsbild eller möjlighet till vettig utvärdering om vi är på rätt väg. Det skapar osäkerhet och sämre beslut.

Här är några saker att tänka på för att sätta mål som fungerar.

Målet ska vara specifikt, tidsatt och mätbart. Det ska också vara positivt formulerat – att sluta med något eller att ha som mål att det är något speciellt vi inte ska göra fungerar dåligt.

Den som äger målet ska fullt ut kunna påverka resultatet.

Mål som är realistiska men med lite ”stretch” ger bäst effekt. För enkla mål signalerar låga förväntningar, det är demotiverande. Men mål som ligger för långt över vad som är möjligt gör att vi tappar sugen innan vi ens börjat.

Som människor gillar vi att få snabb återkoppling och belöning. Sätt därför mål på kortare sikt eller bryt ner större mål i många delmål.

Ha inte för många mål i fokus på samma gång. Annars är risken att vi sprider oss för tunt på många områden och inget blir riktigt bra. Att ha flera oklara saker hängande i luften samtidigt skapar energiläckage och uteblivna resultat.

Låt inte ”Att-göra-listan” skymma sikten för det viktigaste

De flesta av oss har mer eller mindre långa ”att-göra-listor”. På listorna samlas mest lite mindre och enklare saker, sällan de verkligt viktiga målen som tar tid och gör ett större avtryck. Eftersom det stora sakerna ofta är lite svårare och diffusa, är det lätt hänt att vi lägger för mycket tid på att bocka av de enklare sakerna på våra listor, bland annat för att det ger hjärnan en skön dopamindusch (belöning!). Men om vi fortsätter att ägna den mesta tiden åt allt det kortsiktiga kommer tiden för de stora viktiga projekten aldrig finnas.

Ett par faror att se upp med

Oetiskt beteende

Mål som är för högt satta kan medföra att chefer och medarbetare tar för stora risker eller ägnar sig åt oetiskt beteende för att försöka nå dem. På kort sikt kan en organisation eller dess ledare dra ner på kostnader för det som inte är helt nödvändigt för tillfället, till exempel arbetskydd, miljöfrågor eller utbildning, för att uppvisa bättre ekonomiska nyckeltal. Det kan handla om fusk, ägna sig åt kreativ bokföring eller till och med begå skattebrott för att siffrorna (eller vi själva) ska se bra ut. Konsekvenserna av fusk eller risktagande kan i värsta fall leda till att andra människor dör eller blir sjuka.

Målbесatthet minskar kreativiteten och lärande

En besatthet vissa mål kan på sikt leda till att individer, team och organisationer stagnerar. Det visar sig att många nya idéer och uppfinningar ofta har kommit till mer tack vare slump och lyckträffar än av ständigt hårt målfokuserande. Lyckträffarna inträffar när människor får prova nya, intressanta och utforskade vägar, inte har omedelbara krav på sig och är öppna för det oväntade.

En besatthet, en personlig identifikation med målet, kan också leda till att målet betyder allt, men vägen dit är inte lika viktig. Det lärande som resan till målet ger är inte så intressant som att nå det där resultatet som betyder så mycket. Risken är då att om målet inte nås då kan vi tycka att vi är misslyckade och dessutom har vi inte varit vakna för lärandet på vägen.

Kom ihåg

Mål är gissningar.

När vi sätter mål gör vi en gissning, en prognos eller en förutsägelse om hur vi vill och tror att något ska bli. Sätta och ha mål kan ge en falsk känsla av att ha kontroll över framtiden, men när vår önskade framtid inte infinner sig kan vi bli besvikna. Det är viktigt att vara beredd på att saker och ting troligen kommer att hända som gör att det inte blir eller går som exakt som planerat.

Fler tips

Du hittar fler tips på vad du ska tänka på och hur du lyckas i boken ”Leda med mål – fantastiskt och livsfarligt”.