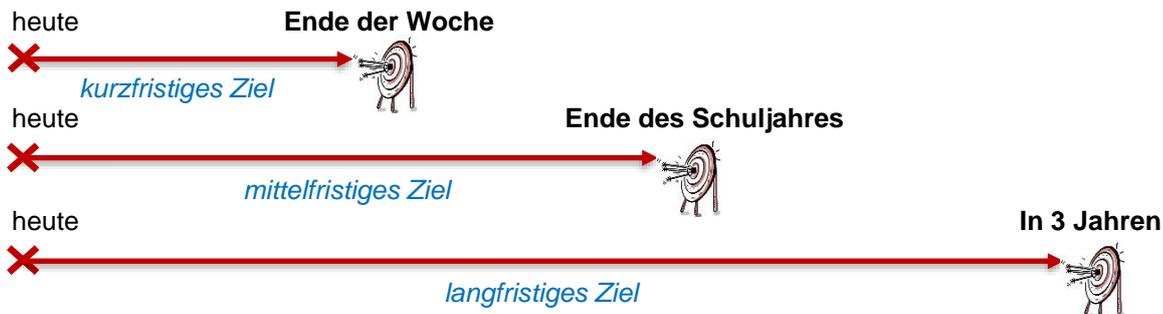




Ziele setzen leicht gemacht

Ein Ziel gibt dir Orientierung, sodass du dich besser auf das Wichtige konzentrieren kannst, auf dem richtigen Weg bleibst und motiviert bleibst. Viele Ziele werden dir von aussen vorgegeben, also zum Beispiel durch deine Lehrperson, wenn sie dir Hausaufgaben aufgibt oder Prüfungstermine festlegt. Du kannst dir aber auch selbst Ziele setzen. Lege also deine persönlichen Ziele fest und verfolge sie! Wie man sich gute Ziele setzt, schauen wir uns jetzt gemeinsam an.

Ziele können ganz unterschiedlich weit weg liegen:



Ziele sollten zudem so aufgeschrieben werden, dass sie **SMART** sind. Was bedeutet das?

- S** Ein Ziel sollte so **spezifisch (=genau)** wie möglich sein. Wenn du dir das Ziel setzt, eine bessere Note in einem Fach zu erreichen, dann schreibe dir genau auf, welche Note du erreichen möchtest.
- M** Ein Ziel sollte **messbar** sein. Ein Ziel sollte so aufgeschrieben werden, dass du erkennen kannst, ob und wann du es erreicht hast. Wenn dein Ziel ist, bis am Ende der Woche neue Vokabeln in Französisch zu lernen, dann solltest du auch aufschreiben, wie viele Vokabeln es sein sollen.
- A** Ein Ziel sollte **anspruchsvoll** sein. Das heisst, dass dein Ziel für dich nicht zu leicht zu erreichen sein sollte. Wenn du also etwas schon gut kannst, dann sollte das Ziel für dich sein, es noch besser zu können, ohne dich selbst zu überfordern.
- R** Ein Ziel sollte **realistisch (=möglich)** sein. Dein Ziel sollte von dir erreicht werden können. Ist das Ziel unrealistisch, also für dich nicht möglich zu erreichen, dann verlierst du schnell die Motivation.
- T** Ein Ziel sollte genau **terminiert** sein. Das heisst, du musst deinem Ziel einen festen Endpunkt setzen. Nur so weisst du, wann du überprüfen kannst, ob du dein Ziel auch wirklich erreicht hast.



Aufgabe: Überlege dir, welche Ziele du für das Lernen hast und schreibe mindestens ein Ziel auf, das du bis (1) Ende der Woche, (2) Ende des Schuljahres und (3) bis in 3 Jahren erreicht haben möchtest.

(1) Meine Ziele bis Ende der Woche:

(2) Meine Ziele bis Ende des Schuljahres:

(3) Meine Ziele bis in 3 Jahren:



Überprüfen der Ziele



Überprüfe nun, ob deine aufgeschriebenen Ziele **SMART** sind (vgl. Seite 1). Stelle dir dazu für jedes Ziel die folgenden Fragen:

Ist mein Ziel **spezifisch** (=genau) formuliert?

Ja. Prima, weiter so!

Nein. Versuche, dein Ziel noch einmal **spezifischer** zu formulieren.

Ist mein Ziel **messbar**?

Ja. Prima, weiter so!

Nein. Versuche, dein Ziel noch einmal **messbar** zu formulieren.

Ist mein Ziel **anspruchsvoll**?

Ja. Prima, weiter so!

Nein. Versuche, dein Ziel noch einmal **anspruchsvoller** zu formulieren.

Ist mein Ziel **realistisch** (=möglich)?

Ja. Prima, weiter so!

Nein. Versuche, dein Ziel noch einmal **realistischer** zu formulieren.

Ist mein Ziel **terminiert**?

Ja. Prima, weiter so!

Nein. Versuche, dein Ziel noch einmal klar **terminiert** zu formulieren

Deine Ziele sind nun SMART-geprüft!





Herausforderungen bei Zielen



Aufgabe: Überlege dir, welche Herausforderungen und Schwierigkeiten auf dem Weg zu deinen Zielen (vgl. Seite 1) auftreten könnten. Suche mögliche Lösungen für diese Herausforderungen und Schwierigkeiten und halte sie stichwortartig fest.

(1) Meine Ziele bis Ende der Woche:



Mögliche Herausforderungen:	Mögliche Lösungen:

(2) Meine Ziele bis Ende des Schuljahres:



Mögliche Herausforderungen:	Mögliche Lösungen:

(3) Meine Ziele bis in 3 Jahren:



Mögliche Herausforderungen:	Mögliche Lösungen: