



## Aufgabe 2: Ziele SMART formulieren



Formuliere die oben aufgestellten Ziele so um, dass sie die SMART-Kriterien erfüllen. Beziehe dabei deine Stärken und Schwächen mit ein.

### Ziel 1

Spezifisch:	<input type="text"/>
Messbar:	<input type="text"/>
Anspruchsvoll:	<input type="text"/>
Realistisch:	<input type="text"/>
Terminiert:	<input type="text"/>

### Ziel 2

Spezifisch:	<input type="text"/>
Messbar:	<input type="text"/>
Anspruchsvoll:	<input type="text"/>
Realistisch:	<input type="text"/>
Terminiert:	<input type="text"/>

### Ziel 3

Spezifisch:	<input type="text"/>
Messbar:	<input type="text"/>
Anspruchsvoll:	<input type="text"/>
Realistisch:	<input type="text"/>
Terminiert:	<input type="text"/>

## Fit in der Schule durch selbstreguliertes Lernen

### Sitzung 1: Einführung & Zielsetzung



**Spezifisch:** Ein Ziel sollte präzise und eindeutig formuliert sein.

- Habe ich das Ziel eindeutig, konkret und präzise formuliert?
- Habe ich das Ziel schriftlich festgehalten?
- Wo werde ich sein, wenn ich meine Ziele erreicht habe?
- Lässt die Formulierung Spielraum für Interpretationen?

**Messbar:** Das Ziel sollte quantitativ oder qualitativ erfassbar sein.

- Kann ich eindeutig überprüfen, ob ich mein Ziel erreicht habe?
- Anhand welcher Kriterien prüfe ich die Zielerreichung?
- Kann ich den Erfolg eindeutig messen?
- Kann ich Fortschritte eindeutig erkennen?

**Anspruchsvoll:** Ein Ziel sollte dich herausfordern und motivieren.

- Ist das Ziel für mich motivierend?
- Steckt in der Erreichung des Ziels auch eine Herausforderung für mich?
- Passt das Ziel zu mir und meinen langfristigen Zielen?

**Realistisch:** Dabei geht es darum, dass Ziele nur dann sinnvoll sind, wenn sie auch erreicht werden können, ansonsten führt es eher zur Demotivation.

- Ist mein Ziel hoch gesteckt, aber erreichbar?
- Was spricht dafür, dass ich das Ziel erreichen kann?

Hinweis: Ob ein Ziel realistisch ist, kann nur von der jeweiligen Person selbst entschieden werden.

**Terminiert:** Hier geht es um einen konkreten Zeitpunkt, bis wann das Ziel erreicht sein sollte.

- Kann mein Ziel zeitlich zugeordnet werden?
- Gibt es ein definiertes Ende?
- Wie lauten die klaren Zeitangaben hinsichtlich Dauer und Terminen?
- Welche Meilensteine will ich bis wann erreichen?