

## Ziele formulieren und erreichen – I've got a plan!

Liebe/r Schüler\*in 🙌,

heute beschäftigen wir uns mit Zielen 🎯 und wie du die Motivation findest, sie zu erreichen.

Zuallererst musst du dafür natürlich ein Ziel haben.

### Ziele formulieren

✍️ Überlege dir also, was du gerne erreichen würdest. Möchtest du gesünder leben, weniger am Handy sein oder das Klassenziel erreichen? Notiere das für dich wichtigste Ziel.

---

---

---

Damit du aber dein Ziel umsetzen kannst, muss es SMART sein. Wir schauen uns jetzt an, was das heißt.

<b>S</b>	spezifisch	→ präzise und eindeutig
<b>M</b>	messbar	→ quantitativ oder qualitativ
<b>A</b>	attraktiv	→ positiv formuliert
<b>R</b>	realistisch	→ erreichbar
<b>T</b>	terminiert	→ zeitlich definiert

- Dein Ziel muss präzise und eindeutig formuliert sein.  
„Ich möchte gesünder leben“ wäre zum Beispiel nicht präzise. Was bedeutet „gesünder leben“? Möchtest du zum Beispiel mehr Sport treiben oder dich gesünder ernähren?
- Dein Ziel muss messbar sein. Das bedeutet, dass es etwas geben muss, an dem du merkst, dass du dein Ziel erreicht hast.  
Das kann zum Beispiel eine bestimmte Note sein.
- Dein Ziel sollte positiv formuliert sein. Es sollte also eher der Fokus auf einen positiven Aspekt gelegt werden und nicht gewünscht werden, dass etwas Negatives nicht mehr stattfindet.  
Also zum Beispiel nicht „Ich möchte weniger Zeit am Handy verbringen“ sondern „Ich möchte mehr an die frische Luft gehen“.

- Dein Ziel muss erreichbar sein. Ist logisch, oder?  
Wenn mein Ziel ist, in jeder Prüfung eine volle Punktzahl zu erreichen, dann werde ich es wahrscheinlich nie erreichen.
- Dein Ziel muss terminiert sein. Bis wann möchtest du dein Ziel erreichen?  
Ist es etwas, dass du dir für den Tag als Ziel setzt oder möchtest du es in einer Woche erreichen oder in einem Jahr?

#### Beispiele für smarte Ziele:

- „Ich möchte mir jeden Abend eine halbe Stunde Zeit nehmen, um eine Entspannungsübung zu machen.“
- „Ich möchte zwei mal in der Woche für eine Stunde Fahrradfahren.“
- „Ich möchte am Ende des Schuljahres das Klassenziel erreichen.“

 Jetzt du:

Checke, ob dein Ziel, das du dir vorhin überlegt hast smart ist. Falls nicht formuliere es um.

- Das Ziel ist **S**pezifisch
- Das Ziel ist **M**essbar
- Das Ziel ist **A**traktiv formuliert
- Das Ziel ist **R**ealistisch
- Das Ziel ist **T**erminiert

---


---

---

## Zwischenziele definieren

Nun hast du ein Ziel formuliert, das du erreichen möchtest. Aber vielleicht denkst du dir jetzt „Wie soll ich das erreichen?“ Vielleicht fühlst du dich von deinem Ziel erschlagen, weil es dir zu groß erscheint oder du siehst es noch gar nicht vor dir, weil es noch so weit entfernt ist.


Dann kann es hilfreich sein, dir kleinere Ziele zu überlegen, sozusagen Zwischenschritte bis zu deinem großen Ziel. Das darfst du jetzt gleich mal ausprobieren:

 Überlege dir zu deinem Hauptziel vom Anfang kleine Zwischenziele und schreibe sie unten in die Abbildung. Achte auch hier wieder darauf, dass sie SMART formuliert sind.



Zwischenziel I:	Zwischenziel II:	Zwischenziel III:	Hauptziel:


Um einen Überblick zu behalten, ist es sinnvoll sich „Checktermine“ zu überlegen, also Termine, an denen du überprüfst, wie weit du schon bist und ob du vielleicht noch etwas ändern musst oder noch Unterstützung für die Zielerreichung brauchst.

 Fülle für deine Ziele die folgende Tabelle aus:

Ziel	Checktermin	Bis dahin möchte ich das Ziel erreicht haben
Zwischenziel I		
Zwischenziel II		
Zwischenziel III		
Hauptziel		

## Motivation finden

So, das klingt in der Theorie schon mal ganz schön, aber es ist leider nicht immer einfach, sich dazu zu motivieren, sein Ziel umzusetzen. Jeden motivieren allerdings unterschiedliche Sachen.

1.  Überlege dir also, was dich motiviert. Was gibt es für Dinge, die du gerne machst? Für was setzt du dich ein? Was ist dir wichtig?

---

---

---

---

2. Versuche jetzt deine Interessen und die Dinge die dir wichtig sind mit deinem Ziel zu verknüpfen.  
Wenn dein Ziel zum Beispiel eine entsprechende Note in der Matheprüfung ist, überlegst du dir, warum das Thema für dich Relevanz haben könnte.

 Versuche es einfach mal. Wenn dir kein Anwendungsbereich einfällt, kannst du ja vielleicht auch mal Freunde oder deine Lehrkraft fragen. Vielleicht haben die ja eine Idee.

---

---

---

Leider klappt es nicht immer, seine Interessen mit den Aufgaben zu verbinden, die man bewältigen muss, aber zum Glück ist das nicht die einzige Möglichkeit sich zu motivieren.

3. 📝 Überlege dir im folgenden Schritt, warum du dieses Ziel erreichen möchtest. Hilft es dir vielleicht dein Abitur zu schaffen oder machst du dich oder jemand anderes damit glücklich?

---

---

---

---

4. Wenn man das Ziel direkt vor Augen hat, ist man auch motivierter es zu erreichen.

💡 Überlege dir also wie du dich fühlst, wenn du dein Ziel erreicht hast. Überlege dir, wer vielleicht stolz auf dich sein könnte oder was es für positive Folgen hat. Versetze dich ganz in die Situation, in der du es geschafft hast und präge es dir gut ein.

🎨 Wenn du willst kannst du auch gerne eine Art inneres Foto von deinem Ziel malen.

5. Zu guter Letzt kann es für dich aber auch hilfreich sein, wenn du dich belohnst, wenn du dein Ziel erreicht hast.

📝 Überlege dir was du dir Gutes tun möchtest, wenn du dein Hauptziel, aber auch die Zwischenziele erreicht hast.

Möchtest du dir vielleicht ein Eis gönnen, mit Freunden in Kino gehen oder dir etwas besonderes kaufen?

Belohnung für Zwischenziel I: \_\_\_\_\_

Belohnung für Zwischenziel II: \_\_\_\_\_

Belohnung für Zwischenziel III: \_\_\_\_\_

Belohnung für das Hauptziel: \_\_\_\_\_

## Mögliche Hindernisse Überwinden

Wichtig ist auch, sich die möglichen Hindernisse anzuschauen. Was könnte dich davon abhalten, dein Ziel zu erreichen? Wie könntest du es trotzdem schaffen? Wer könnte dich dabei, in welcher Form, unterstützen?

 Fülle für jedes Hindernis, das dir einfällt die folgende Tabelle aus:

	Mögliches Hindernis	So könnte ich das Hindernis überwinden	Diese Person(en) könnten mir dabei helfen	So könnten sie mir helfen
Zwischenziel I				
Zwischenziel II				
Zwischenziel III				
Hauptziel				

