

Lektion 6: Das schaffe ich!

Ziele festlegen und SMART formulieren!

Herzlich Willkommen zur sechsten Lektion!

In der letzten Stunde hast du viel über das Setzen von Zielen gelernt. Jetzt ist es wichtig, dass du das Gelernte auch in deinem Alltag anwendest.

Smarte Ziele

Bitte schaue dir zuerst das beigefügte Video an. Hier bekommst du einen Einblick, was SMARTe Ziele überhaupt sind. Im nächsten Schritt erklären wir hier nochmal, wie du Ziele SMART formulieren kannst:



Hinter dem Begriff „SMARTe Ziele“ versteckt sich eine beliebte Methode, um Ziele präzise zu definieren. Mit dieser Methode werden Ziele zeitlich greifbar und detailliert festgelegt, um leichter erreicht werden zu können. Hierfür werden bestimmte Regeln bei der Zielformulierung beachtet. Jeder Buchstabe von SMART steht dabei für eine dieser Rahmenbedingungen.

- Das **S** in SMART steht für „spezifisch“. Jedes Ziel sollte spezifisch sein, um so ein eindeutiges Verständnis für das gewünschte Ergebnis zu zeigen. Achte bei der Zielformulierung darauf, so konkret wie möglich zu werden und vage Formulierung wie z.B. „Ich möchte meine Wohnsituation verbessern“ zu vermeiden. Zur Unterstützung bei der Formulierung kannst du dich immer fragen: „Was genau soll erreicht werden?“.
- Das **M** steht für „messbar“. Deine Ziele sollten so formuliert sein, dass du den Grad der Zielerreichung überprüfen kannst. Wenn du zum Beispiel ordentlicher werden willst, dann ist es hilfreich festzulegen, wie oft du in der Woche aufräumen möchtest (Ich räume 3 Mal in der Woche mein Zimmer auf). So kannst du nach einer Woche überprüfen, ob du dein Ziel erreicht hast.
- Das **A** steht für „attraktiv“ und bedeutet, dass das Ziel zeigen soll, was es für einen Mehrwert bietet. Hierfür ist es sinnvoll, dein Ziel positiv zu formulieren, also nicht das zu formulieren, was man z.B. zukünftig lassen möchte, sondern lieber das festzuhalten, was man erreichen möchte. Ein Beispiel hierfür wäre: „Ich möchte mit meiner Schwester schöne Momente verbringen und hierfür 2 Mal in der Woche gemeinsam ein Spiel spielen“.
- Das **R** steht für „realistisch“. Um Ziele erreichen zu können, müssen diese realisierbar sein. Es wäre zwar vielleicht schön, wenn man es schafft jeden Tag aufzuräumen oder zu lernen, jedoch ist das für die meisten Menschen nicht realistisch. Überlege daher genau, welche Ziele du mit deinen Ressourcen wirklich erreichen kannst.
- Das **T** steht für „terminiert“ und meint, dass es hilfreich ist konkrete Zeiträume zu benennen, in denen du dein Ziel erreichen möchtest. Für manche ist es besser sehr konkret zu terminieren wie z.B. „Ich lerne jeden Abend nach dem Abendessen gegen 19:30 Uhr für die Klassenarbeit.“ Für andere kann es hilfreicher sein etwas mehr Spielraum zu haben, z.B. „Ich lerne jeden Tag 30 Minuten für die Klassenarbeit.“. Wie konkret du den Zeitraum festlegt, bleibt dir überlassen.

Am Anfang kann es herausfordernd wirken, alle SMART Kriterien bei der Formulierung von Zielen zu berücksichtigen. Mit etwas Übung bekommst du das sicher super hin!

Beispiele

- Ich koche mir in der nächsten Woche am Dienstag, Donnerstag und Samstag abends selbstständig ein warmes Gericht.
- Ich gehe in der nächsten Woche am Montag und Freitag nach den Hausaufgaben jeweils 15 Minuten joggen.
- Ich recherchiere in der nächsten Woche Montag, Mittwoch und Freitag nach den Hausaufgaben im Internet selbstständig nach Wohnungen/Ausbildungsplätzen. Falls ich konkrete Fragen habe, wende ich mich damit an meine Betreuerin.
- Ich übe in der nächsten Woche jeden Abend nach dem Abendessen 20 Minuten meine Entspannungsübungen.
- Ich schreibe in der nächsten Woche am Mittwoch in meiner Hausaufgabenzeit zwei Bewerbungen für die Ausbildungsplätze, die ich bereits rausgesucht habe. Wenn ich konkrete Fragen habe, wende ich mich damit an meinen Betreuer.
- Ich gehe am Donnerstag nach der Schule bei der Fahrschule in meiner Straße vorbei und melde mich für den Führerschein an.
- Ich teile in der kommenden Woche mindestens einmal meiner Mitbewohnerin mein Bedürfnis nach Ruhe mit.

Deine Aufgabe

Nun bist du an der Reihe!

Überlege dir ein eigenes Ziel, was du in der nächsten Woche erreichen möchtest und formuliere es nach den SMART Regeln.

Konzentriere dich hierbei erstmal auf ein Ziel.

Welches SMART formulierte Ziel steckst du dir für die kommende Woche?

Bitte versuche die kommende Woche dein formuliertes Ziel zu erreichen und beantworte kurz vor der nächsten Sitzung die folgenden Fragen:

Hast du dein Ziel erreicht?

- Ja
- Nein

Falls Ja: Was hat dir dabei geholfen?

Falls Nein: Was hättest du gebraucht, um dein Ziel zu erreichen?