



Ziele setzen



Hallo, ich bin's –
Lisa, die Trainerin!



Wir können dann
auch gleich
loslegen, sobald
Jakob da ist...

Ziele setzen



Hey, hier bin ich!





Was machen wir jetzt?



Ziele setzen



Jetzt geht es
um das Thema
„Ziele setzen“!



Warum sollte man sich Ziele setzen?

Bei dem Spiel haben Sie gerade gemerkt, dass es einen Unterschied macht, ob das Ziel einer Reise...



Warum sollte man sich Ziele setzen?

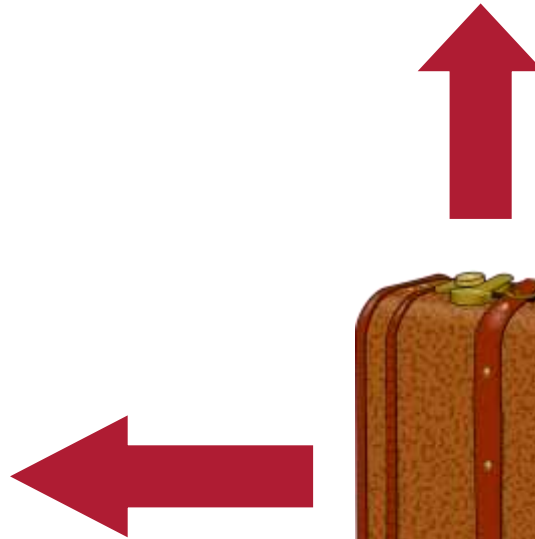
...ein Strandurlaub...



Warum sollte man sich Ziele setzen?



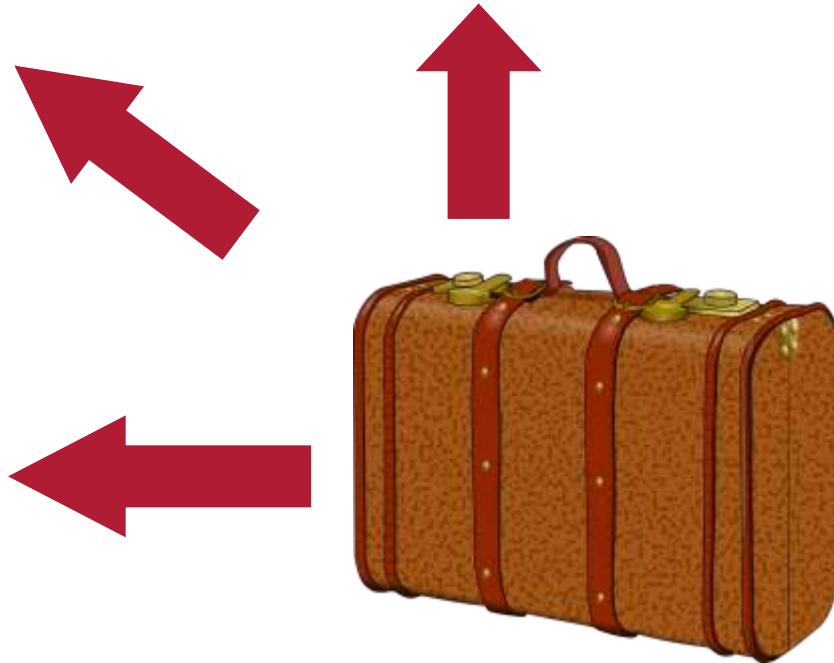
...ein Skiurlaub...



Warum sollte man sich Ziele setzen?



... oder eine
Städtereise ist.



Warum sollte man sich Ziele setzen?

Ziele...

... geben eine **Richtung** für das Handeln vor.



Warum sollte man sich Ziele setzen?

Ziele...

... geben eine **Richtung** für das Handeln vor.

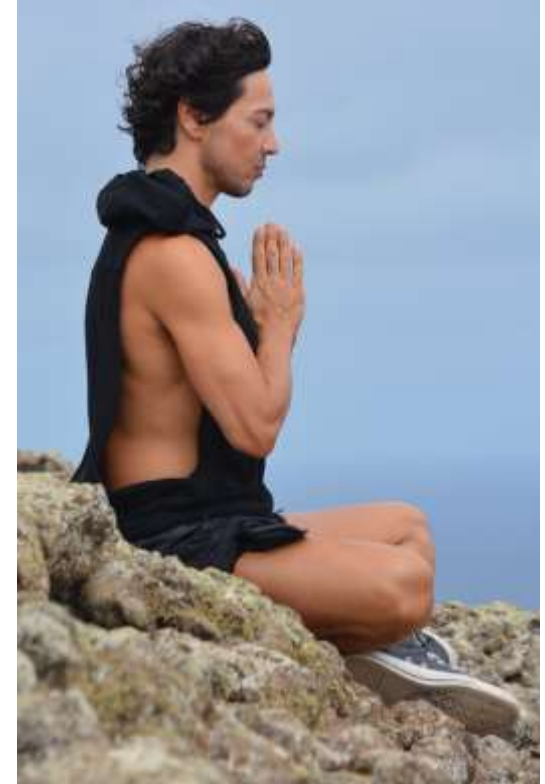
... helfen, den **Überblick** zu bewahren.



Warum sollte man sich Ziele setzen?

Ziele...

- ... geben eine **Richtung** für das Handeln vor.
- ... helfen, den **Überblick** zu bewahren.
- ... helfen, sich auf wichtige Dinge zu **konzentrieren**.



Warum sollte man sich Ziele setzen?

Ziele...

- ... geben eine **Richtung** für das Handeln vor.
- ... helfen, den **Überblick** zu bewahren.
- ... helfen, sich auf wichtige Dinge zu **konzentrieren**.
- ... beantworten die Frage „**Wozu** tue ich etwas?“



Warum sollte man sich Ziele setzen?

Ziele...

- ... geben eine **Richtung** für das Handeln vor.
- ... helfen, den **Überblick** zu bewahren.
- ... helfen, sich auf wichtige Dinge zu **konzentrieren**.
- ... beantworten die Frage „**Wozu** tue ich etwas?“
- ... dienen der **Erfolgskontrolle**.



Warum sollte man sich Ziele setzen?

Ziele...

...sind dadurch
motivierend!



Warum sollte man sich Ziele setzen?

Ziele...

...sind dadurch
motivierend!



Ja, Motivation kann
ich gut gebrauchen!

Ziele setzen... je nach Zeithorizont

Man unterscheidet...

Langfristige Ziele

Mittelfristige Ziele

Kurzfristige Ziele

Ziele setzen... je nach Zeithorizont

Man unterscheidet...

Langfristige Ziele

- Umfassen z.B. das Studium oder die Karriere danach
- Dauern über mehrere Jahre
- Sind visionär, aber realistisch

Mittelfristige Ziele

Kurzfristige Ziele



Ziele setzen... je nach Zeithorizont

Man unterscheidet...

- Umfassen z.B. das Studium oder die Karriere danach
- Dauern über mehrere Jahre
- Sind visionär, aber realistisch

Langfristige Ziele

Mittelfristige Ziele

Jakob, geben Sie doch mal ein Beispiel.

Kurzfristige Ziele



Ziele setzen... je nach Zeithorizont

Man unterscheidet...

Langfristige Ziele

- Umfassen z.B. das Studium oder die Karriere danach
- Dauern über mehrere Jahre
- Sind visionär, aber realistisch

Mittelfristige Ziele

Kurzfristige Ziele

Für mein Studium habe ich das Ziel, einen 2er-Schnitt zu kriegen.



Ziele setzen... je nach Zeithorizont

Man unterscheidet...

- Umfassen z.B. das Studium oder die Karriere danach
- Dauern über mehrere Jahre
- Sind visionär, aber realistisch

Langfristige Ziele

Mittelfristige Ziele

Wow, ich bin beeindruckt.

Kurzfristige Ziele



Ziele setzen... je nach Zeithorizont

Man unterscheidet...

- Beziehen sich z.B. auf ein Semester oder auf den BiWi-Kurs

Langfristige Ziele

Mittelfristige Ziele

Kurzfristige Ziele



Ziele setzen... je nach Zeithorizont

Man unterscheidet...

- Beziehen sich z.B. auf ein Semester oder auf den BiWi-Kurs

Langfristige Ziele

Was ist denn Ihr
mittelfristiges Ziel,
Jakob?

Mittelfristige Ziele

Kurzfristige Ziele



Ziele setzen... je nach Zeithorizont

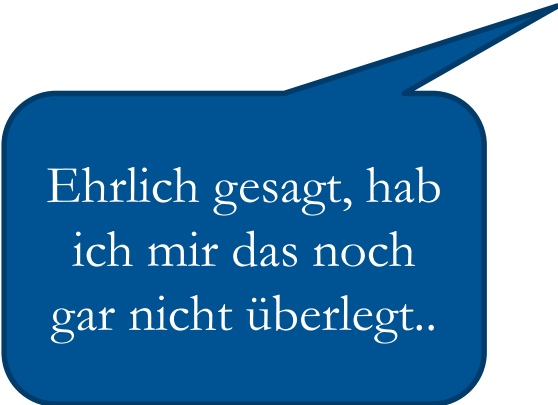
Man unterscheidet...

- Beziehen sich z.B. auf ein Semester oder auf den BiWi-Kurs

Langfristige Ziele

Mittelfristige Ziele

Kurzfristige Ziele



Ehrlich gesagt, hab ich mir das noch gar nicht überlegt..



Ziele setzen... je nach Zeithorizont

Man unterscheidet...

- Beziehen sich z.B. auf ein Semester oder auf den BiWi-Kurs

Langfristige Ziele

Mittelfristige Ziele

Kurzfristige Ziele

Sie könnten sich ein Ziel für den BIWI-Kurs überlegen. Denken Sie noch ein wenig nach, ich stelle Ihnen derweil die kurzfristigen Ziele vor.



Ziele setzen... je nach Zeithorizont

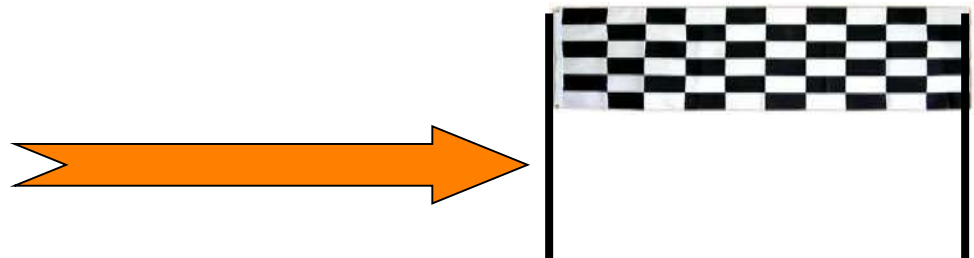
Man unterscheidet...

- Beziehen sich auf kurze und überschaubare Zeiträume wie z.B. einzelne Tage

Langfristige Ziele

Mittelfristige Ziele

Kurzfristige Ziele



Ziele setzen... je nach Zeithorizont

Man unterscheidet...

- Beziehen sich auf kurze und überschaubare Zeiträume wie z.B. einzelne Tage

Langfristige Ziele

Mittelfristige Ziele

Kurzfristige Ziele

Und, was haben Sie sich für die nächste Woche als Ziel gesetzt?



Ziele setzen... je nach Zeithorizont

Man unterscheidet...

- Beziehen sich auf kurze und überschaubare Zeiträume wie z.B. einzelne Tage

Langfristige Ziele

Mittelfristige Ziele

Kurzfristige Ziele

Ich will halt so weit kommen, wie es geht.



Ziele setzen... je nach Zeithorizont

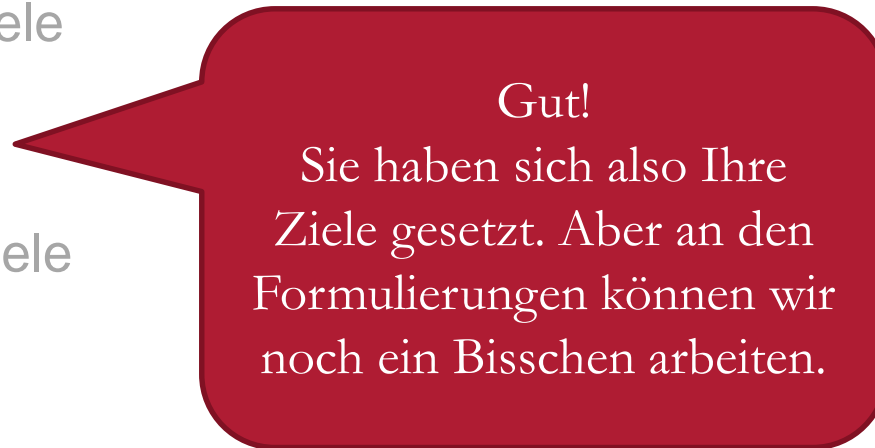
Man unterscheidet...

- Beziehen sich auf kurze und überschaubare Zeiträume wie z.B. einzelne Tage

Langfristige Ziele

Mittelfristige Ziele

Kurzfristige Ziele



Ziele setzen... je nach Zeithorizont

Man unterscheidet...

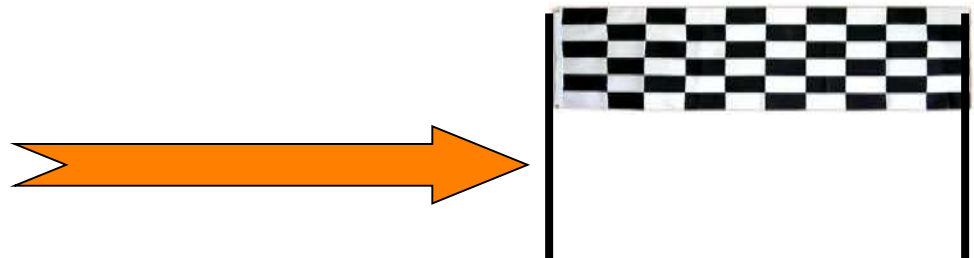
- Beziehen sich auf kurze und überschaubare Zeiträume wie z.B. einzelne Tage

Langfristige Ziele

Mittelfristige Ziele

Ach, da fällt mir ein, ich könnte als mittelfristiges Ziel mir für den BIWI-Kurs vornehmen, meine Wissenslücken zu schließen, um gut ins Studium starten zu können!

Kurzfristige Ziele





Ich zeige Ihnen jetzt eine Technik, mit der Sie Ziele formulieren können, die besonders gut für die Motivation sind.





Die SMART-Technik



Ziele setzen



SMART klingt
schon mal gut...



Ziele setzen

S

M

A

R

T

Ziele setzen

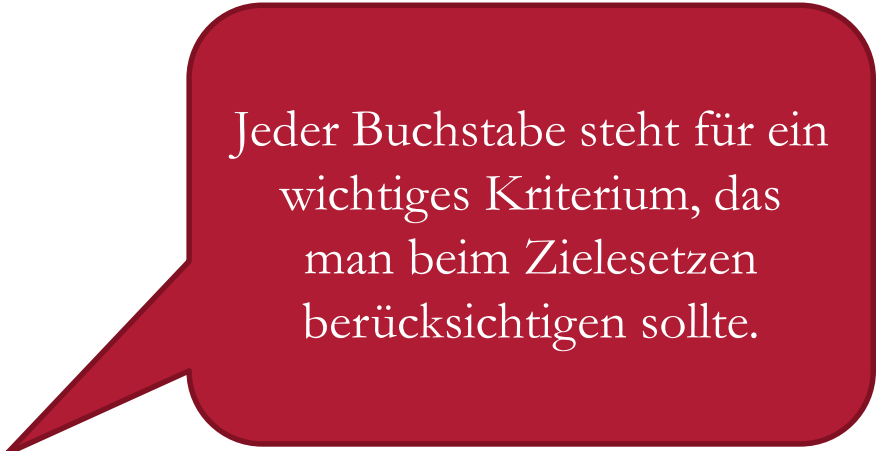
S

M

A

R

T



Jeder Buchstabe steht für ein wichtiges Kriterium, das man beim Zielesetzen berücksichtigen sollte.

S PEZIFISCH

M

A

R

T

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?


S PEZIFISCH

M

A

R

T



Das Ziel sollte ganz spezifisch formuliert sein und nicht zu allgemein und vage.

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?

S PEZIFISCH

M

A

R

T



Jakob, möchten Sie mal ein
Beispiel probieren?

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?


S PEZIFISCH

M

A

R

T



Ich will im Kurs
möglichst viele
Inhalte bearbeiten!

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?

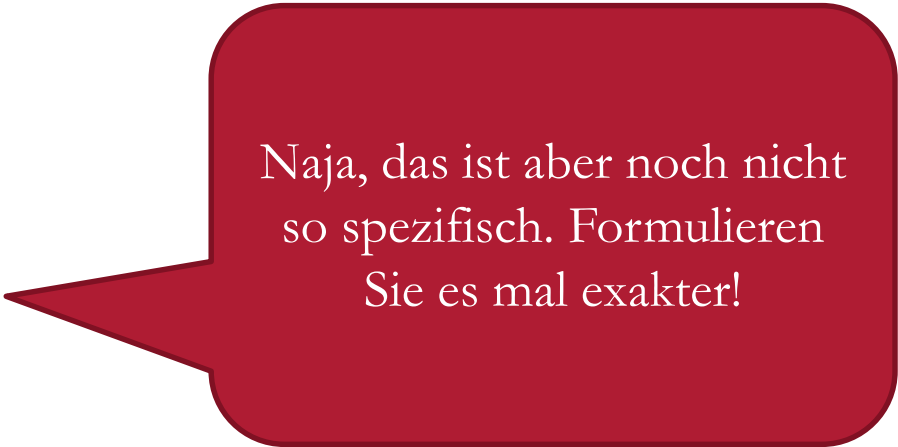
S PEZIFISCH

M

A

R

T



Naja, das ist aber noch nicht so spezifisch. Formulieren Sie es mal exakter!

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?

S PEZIFISCH

M

A

R

T

Dann vielleicht:
„Ich will im Kurs zunächst auf jene Inhalte lernen, die mir völlig unbekannt sind und bei denen ich mich unsicher fühle!“

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?

S PEZIFISCH

M

A

R

T



Ja, das ist schon viel besser formuliert.

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?

S

M E S S B A R

A

R

T

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?

S

M E S S B A R

A

R

T

Das Ziel sollte messbar sein,
damit Sie überprüfen können, ob
Sie es erreicht haben.

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?

S

M E S S B A R

A

R

T

Ich will im Kurs alle
Vorübungen und
Probeklausuren meistern!

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?

S

M E S S B A R

A



R

T

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?

S

M

A NSPRUCHSVOLL

R

T

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?

S

M

Das Ziel sollte anspruchsvoll sein, damit wir uns nicht unterfordern.

A NSPRUCHSVOLL

R

T

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?

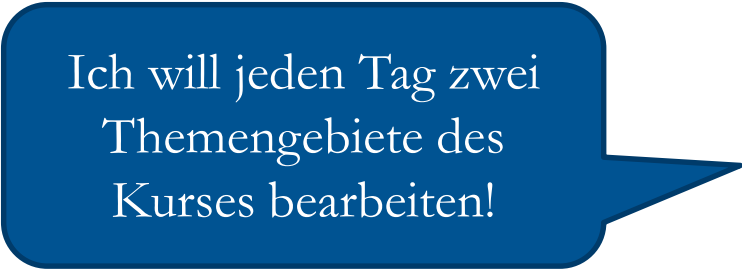
S

M

A NSPRUCHSVOLL

R

T



Ich will jeden Tag zwei
Themengebiete des
Kurses bearbeiten!

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?

S

M

A NSPRUCHSVOLL

R

T



Aha.

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?


S

M

A

REALISTISCH

T



Aber realistisch
muss es schon
bleiben, sonst ist man
schnell frustriert.

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?

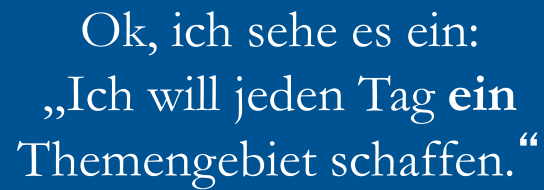
S

M

A

REALISTISCH

T



Ok, ich sehe es ein:
„Ich will jeden Tag ein
Themengebiet schaffen.“

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?

S

M

A

REALISTISCH

T

Das klingt für mich schon viel besser.
Was Sie persönlich aber schaffen können
und was nicht, kann ich natürlich nicht so
gut beurteilen.

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?

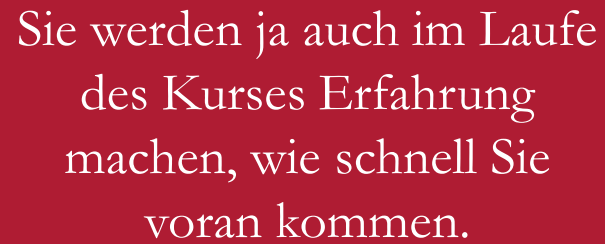
S

M

A

REALISTISCH

T



Sie werden ja auch im Laufe
des Kurses Erfahrung
machen, wie schnell Sie
voran kommen.

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?

S

M

A

R

T ERMINIERT

Zu guter Letzt sollten Ziele immer terminiert sein, das heißt mit einem genauen Zeitpunkt.

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?

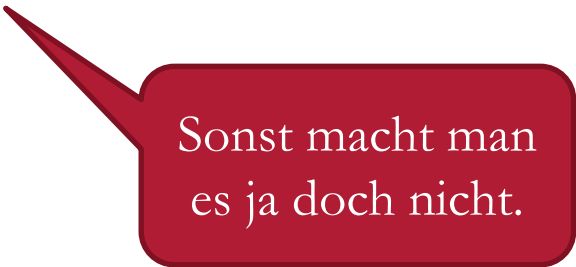
S

M

A

R

T ERMINIERT



Sonst macht man
es ja doch nicht.

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?

S

M

A

R

T ERMINIERT



Ja, das kenne ich.

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?

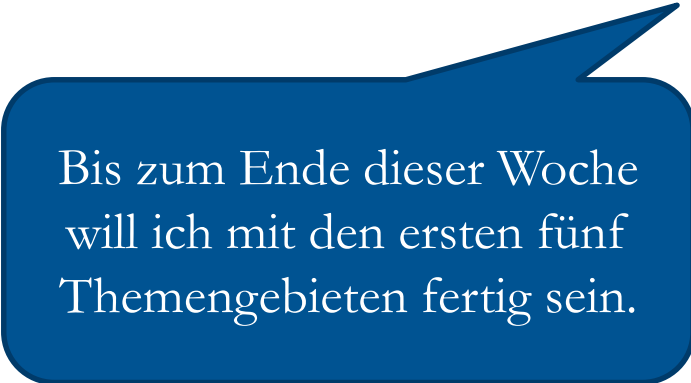
S

M

A

R

T ERMINIERT



Bis zum Ende dieser Woche
will ich mit den ersten fünf
Themengebieten fertig sein.

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?

S

M

A

R

T ERMINIERT



Guter Plan!

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?

S PEZIFISCH

M ESSBAR

A NSPRUCHSVOLL

R EALISTISCH

T ERMINIERT

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?

S PEZIFISCH

M ESSBAR

A NSPRUCHSVOLL

R EALISTISCH

T ERMINIERT

Wenn Sie sich Ihre persönlichen Zielsetzungen definieren, versuchen Sie die SMART-Kriterien zu berücksichtigen!

Wie werden die SMART-Ziele formuliert?

S PEZIFISCH

M ESSBAR

A NSPRUCHSVOLL

R EALISTISCH

T ERMINIERT

Das mache ich. Schnell
nochmal merken:
S-M-A-R-T

Ziele setzen





Dazu machen wir gleich mal eine
Übung.



Ziele setzen



Yippie!
Endlich nochmal etwas
Praxis!





Sie können diese
Präsentation jetzt beenden
und in der Lektion auf
„Weiter“ klicken.

