

Was ist ein Ziel und wie setzt man es wirkungsvoll?

Aufgabe



1. Lesen Sie sich die folgenden Neujahrs-Vorsätze durch und ergänzen Sie gerne in den freien Kärtchen eigene Ihnen bekannte Vorsätze.

mehr
Sport
treiben

gesünder
essen

mehr für die
Schule tun

nicht mehr
so viel
rauchen

Wie Sie sehen können, ist ein Vorsatz ein Ziel. Ein Ziel ist etwas, das man erreichen möchte. Es kann sich um ein Ereignis (z. B. Bestehen einer Prüfung), um eine Situation (z. B. Lebensumstände) oder um einen Zustand (z. B. gesund sein) handeln.

Aufgabe



2. Beurteilen Sie, ob die oben genannten Vorsätze sinnvoll sind; und erklären Sie, weshalb diese Ziele oft nicht in die Tat umgesetzt werden.

Aufgabe



3. Will man Ziele so festlegen, dass sie sich erreichen lassen, so sind bei ihrer Formulierung einige Aspekte zu beachten. Wählen Sie aus den folgenden Aspekten diejenigen aus, die zu wirkungsvollen Zielen führen.

Das Ziel sollte ...

- ... negativ formuliert sein, um abzuschrecken.
- ... klar und eindeutig sein.
- ... die Gesamtsituation beachten.
- ... positiv und somit motivierend formuliert sein.
- ... unabhängig von anderen Zielen getroffen werden.
- ... erreichbar sein.
- ... nicht im Widerspruch zu anderen Zielen stehen.
- ... viele Möglichkeiten offen halten.
- ... die Funktionsfähigkeit und Stabilität nicht gefährden.

Aufgabe



4. Wählen Sie einen Vorsatz vom Beginn des Arbeitsblattes und reflektieren Sie unter Bezugnahme auf die Aspekte aus Aufgabe 3 die Formulierung des Ziels.

Lösungsvorschlag

Aufgabe 1: Lesen Sie sich die folgenden Neujahrs-Vorsätze durch und ergänzen Sie gerne in den freien Kärtchen eigene Ihnen bekannte Vorsätze.

Weitere Vorsätze könnten sein:

- abnehmen
- weniger Stress
- mehr Zeit mit Freunden verbringen

Aufgabe 2: Beurteilen Sie, ob die oben genannten Vorsätze sinnvoll sind; und erklären Sie, weshalb diese Ziele oft nicht in die Tat umgesetzt werden.

Ziele (gute Vorsätze) sind meist erst einmal grundsätzlich sinnvoll, werden jedoch oft deshalb nicht in die Tat umgesetzt, weil beim Setzen von Zielen Fehler gemacht werden. Oft werden sie zu ungenau und zu allgemein formuliert.

Aufgabe 3: Um Ziele wirkungsvoll setzen zu können, ist es zentral, bei der Formulierung des Ziels einige Aspekte zu beachten. Wählen Sie aus den folgenden Punkten diejenigen aus, die diesen Prozess unterstützen können, und kreuzen Sie diese an.

Das Ziel sollte ...

- ... negativ formuliert sein, um abzuschrecken.
- ... klar und eindeutig sein.
- ... die Gesamtsituation beachten.
- ... positiv und somit motivierend formuliert sein.
- ... unabhängig von anderen Zielen getroffen werden.
- ... erreichbar sein.
- ... nicht im Widerspruch zu anderen Zielen stehen.
- ... viele Möglichkeiten offen halten.
- ... die Funktionsfähigkeit und Stabilität nicht gefährden.

Hinweis:

Je nach Lerngruppe bietet sich an dieser Stelle eine Zwischensicherung durch die Lehrkraft an.

Aufgabe 4: Wählen Sie einen Vorsatz vom Beginn des Arbeitsblattes und reflektieren Sie unter Bezugnahme auf die Punkte aus Aufgabe 3 die Formulierung des Ziels.

Individuelle Antworten

Musterlösung für das Fehler-Beispiel: „Ich möchte nicht mehr so viel rauchen“:

- Ziel unklar (Wie viele Zigaretten pro Tag?).
- Ziel negativ formuliert („nicht“).
- Ziel möglicherweise nicht erreichbar, wenn z. B. alle FreundInnen/KollegInnen rauchen.
- Gesamtsituation nicht beachtet: Eventuell gibt es noch andere Faktoren. Vielleicht raucht die Person aufgrund von Stress. Dann wäre es wichtiger, den Stress zu reduzieren.
- Funktionsfähigkeit und Stabilität gefährdet: Hört beispielsweise ein starker Raucher von einem auf den anderen Tag mit dem Rauchen auf, kann es zu Entzugserscheinungen kommen, die ihm (dem System Person) schaden.
- Widerspruch zu anderen Zielen: Eventuell konkurriert das Ziel, sich das Rauchen abzugewöhnen, mit einem anderen Ziel, z. B. sich häufig mit FreundInnen zu treffen, die auch rauchen, oder sich auf Prüfungen vorzubereiten (und folglich im Stress zu sein).

Quelle des Arbeitsblatts

Dieses Arbeitsblatt entstammt der einsatzfertigen Unterrichtsstunde *Wie setzt man Ziele wirkungsvoll?* Die Unterrichtsstunde ist Teil der Themeneinheit Vernetzt denken und handeln und lässt sich von der Webseite der Bildungsplattform Wandel vernetzt denken kostenlos herunterladen.

Links

[Didaktische Infos zur Unterrichtsstunde und Download](#)

[Übersicht zur Themeneinheit Vernetzt denken und handeln](#)

www.wandelvernetztdenken.ch

