

Ziele richtig setzen – eine Beispielgeschichte

Aufgabe



1. Lesen Sie die folgende Geschichte und erschließen Sie die Ziele, die sich Xavier gesetzt hat. Tragen Sie diese auf der zweiten Seite in die Kästchen links ein.



2. Beurteilen Sie anschließend die jeweilige Zielsetzung und verbinden Sie mit einer Linie die Ziele (linke Seite) mit denjenigen Aspekten einer gelungenen Zielsetzung (rechte Seite), die jeweils nicht berücksichtigt wurden.

Xaviers Ziele

Xavier, ein 16-jähriger Schüler, findet sein Leben im Moment „öde“. Durch den Umzug vor zwei Monaten hat er nicht nur alle seine Freunde in Frankreich zurücklassen müssen, sondern seine Freundin gab ihm bei der Gelegenheit auch gleich den Laufpass. Nun verbringt Xavier seine Abende Chips essend auf der Couch vor dem
5 Fernseher, schlägt sich mit Computerspielen oder Chats mit seinen Freunden in Frankreich die Nächte um die Ohren. So richtig glücklich macht ihn das nicht.

Eines Tages beschließt Xavier: „Ich will nicht mehr so viel daheim rumhängen“. Nur – was könnte er tun? Ihm kommt die Idee: „Ich will mehr schwimmen gehen“. Gesagt, getan: Er packt sein Schwimmzeug zusammen und schwingt sich aufs Fahrrad, um zum 20 Kilometer entfernten Freibad zu fahren. Nach einer knappen Stunde Radeln in der prallen Sonne findet er seine Idee nicht mehr so toll. Nach dem Schwimmen muss er ja auch wieder den ganzen Weg zurück. Zum Glück ist das Freibad schon in Sicht.
10

Doch auch dort angekommen, wird seine Stimmung nicht besser. Er sieht sich die braungebrannten, durchtrainierten Jungs in seinem Alter genau an und schaut dann an sich herunter. Er denkt: „Da muss ich was tun.“ Zur Motivation setzt er sich ein Ziel: „Ich will in 2 Wochen 100 Bahnen von je 50 Metern in 30 Minuten schwimmen können“. Dabei lässt er außer Acht, dass seine Abschlussprüfungen anstehen und er noch einiges büffeln muss, um nicht durchzufallen.
15

Xavier ärgert sich. Bei dem schönen Wetter ist das Freibad ständig überfüllt, so dass er seine Bahnen nicht schwimmen kann, dauernd muss er Tritte und Schläge einstecken. Auch läuft es mit dem Lernen nicht so, wie er sich das vorgestellt hat, denn seine Freibad-Aktionen nehmen ganz schön viel Zeit ein, die ihm zum Lernen fehlt. „Dabei wollte ich doch gute Noten in meinen Prüfungen – wie ich wohl Lernen und Schwimmen unter einen Hut bringen kann?“
20
25

Vom falsch durchgeführten Trainieren und vom vielen ungewohnten Radfahren hat Xavier solche Schmerzen im linken Knie, dass er zum Arzt geht. Dieser stellt eine Überlastung des Außenbands fest. Ab sofort muss Xavier das Bein ruhigstellen. Mit bandagiertem Knie humpelt Xavier nach Hause. Jetzt verbringt er seine Abende wieder auf der Couch allein daheim.
30



Das Ziel sollte klar und eindeutig sein.

Das Ziel sollte die Gesamtsituation beachten.

Das Ziel sollte positiv formuliert sein.

Das Ziel sollte erreichbar sein.

Das Ziel sollte die Funktionalität und Stabilität erhalten.

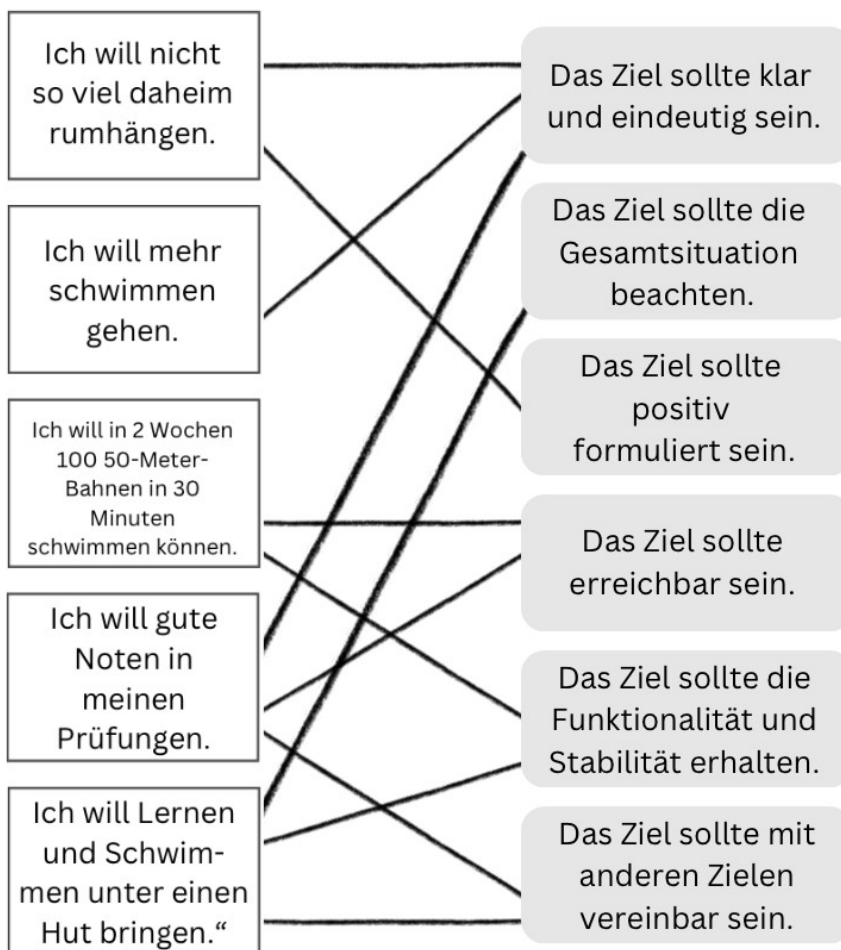
Das Ziel sollte mit anderen Zielen vereinbar sein.

Lösungsvorschlag

Aufgabe 1 und 2:

Lesen Sie die folgende Geschichte und erschließen Sie die Ziele, die sich Xavier gesetzt hat. Tragen Sie diese auf der 2. Seite in die Kästchen links ein

Beurteilen Sie anschließend die jeweilige Zielsetzung und verbinden Sie die Ziele (linke Seite) mit denjenigen Aspekten einer gelungenen Zielsetzung (rechte Seite), die jeweils nicht berücksichtigt wurden.



Erläuterungen

1. „Ich will nicht so viel rumhängen“

- Ziel ist unklar, nicht konkret, nicht genau, nicht präzise.
- Ziel ist negativ formuliert.

2. „Ich will mehr schwimmen gehen“

- Ziel ist unklar, nicht konkret, nicht genau, nicht präzise. Was bedeutet „mehr“: häufiger oder mehr Stunden pro Woche?

3. „Ich will in 2 Wochen 100 50-Meter-Bahnen in 30 Minuten schwimmen“

- Ziel ist zu hoch gesteckt, unrealistisch, nicht erreichbar.
Ziel ist nicht einmal für LeistungssportlerInnen erreichbar.
- Er hat sein Knie überbelastet und sich keinen angemessenen Trainingsplan aufgestellt. Dadurch hat er sich geschadet (Systemüberlastung).

4. „Ich will gute Noten in meinen Prüfungen“

- Ziel ist unklar, nicht konkret, nicht genau, nicht präzise. Was bedeutet „gute Noten“?
- Ziel ist evtl. zu hoch gesteckt: Xavier muss sehr viel lernen, um „nicht durchzurasseln“, d. h. um besser zu sein, als die Prüfung gerade so zu schaffen, müsste er zusätzlich lernen.
- Ziele konkurrieren: Für beide Ziele, Lernen und Trainieren, ist viel Zeit notwendig. Er müsste sich entscheiden.

5. „Ich will Lernen und Schwimmen unter einen Hut bringen“

- Statt der Gesamtsituation sieht er nur Einzelaspekte: Er hat keine Zeit zum Trainieren, weil er lernen muss. Er kann nicht trainieren, weil das Schwimmbad überfüllt ist. Der lange Fahrtweg frisst zusätzlich Zeit und Energie. Er hat keine Priorität gesetzt, d. h. er hat nicht festgelegt, ob ihm Lernen oder Trainieren wichtiger ist.
- Er hat sein Knie überbelastet und sich somit geschadet.
- Ziele konkurrieren: Für beide Ziele, Lernen und Trainieren, ist viel Zeit notwendig. Er müsste sich entscheiden.

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

