



Sechs Voraussetzungen für ein wirkungsvolles Ziel

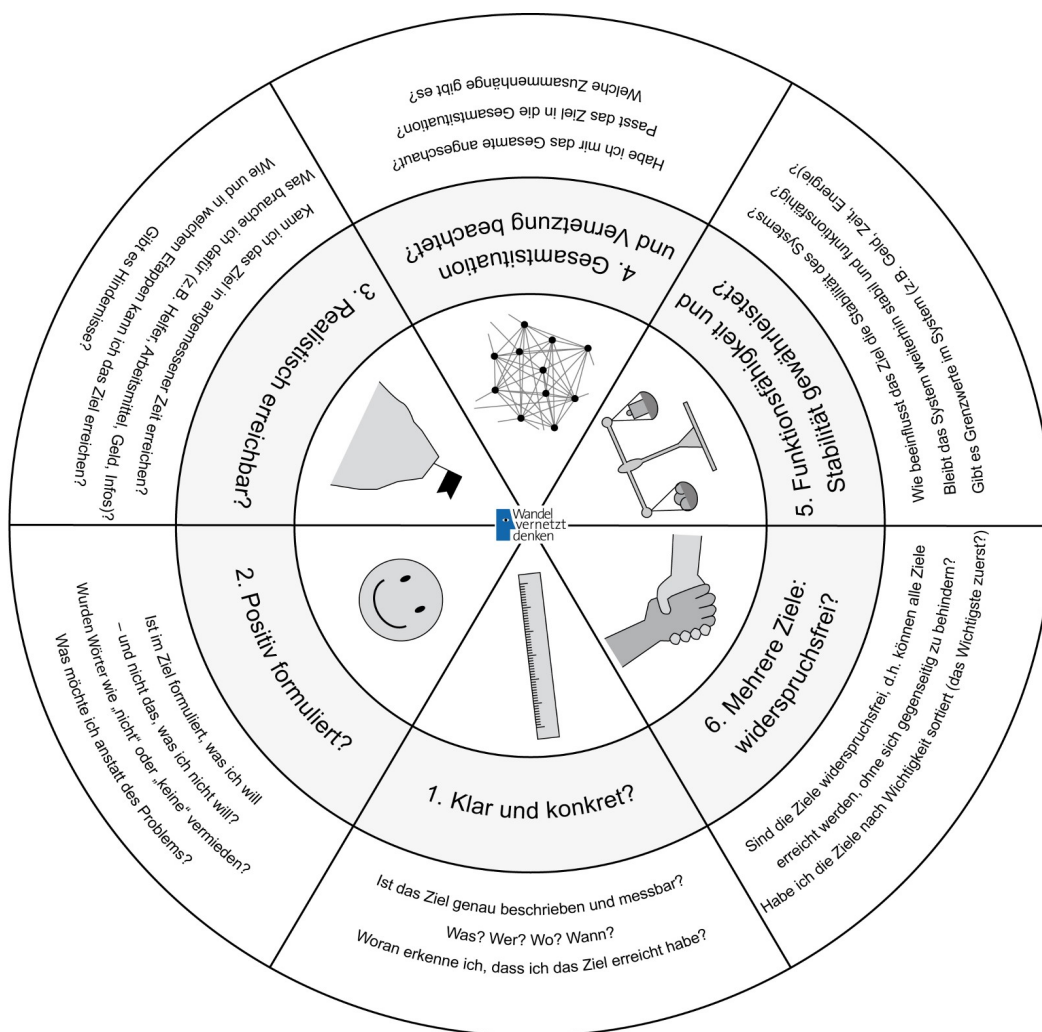
Xavier möchte, so wie jeder Mensch, glücklich und zufrieden mit seinem Leben sein. Deshalb hat er sich etwas vorgenommen.

Seine aktuelle Zielformulierung lautet folgendermaßen: „Ich möchte, so wie jeder Mensch, glücklich und zufrieden mit meinem Leben sein. Deshalb habe ich mir vorgenommen, besser in der Schule zu werden, nicht so viel herumzuhängen, sondern mehr Sport zu treiben.“




Um Ziele zu erreichen, ist es sinnvoll, Klarheit darüber zu bekommen, was man konkret will und wie man sich das Endergebnis vorstellt.

Wie lassen sich also Ziele so formulieren, dass eine gewünschte Wirkung eintreten kann? Konkret: Wie kann Xavier seine Ziele erreichen?

Diese Ziel-Scheibe unterstützt Sie bei der folgenden Aufgabe. Sie werden die einzelnen Elemente kennenlernen und anwenden.



Aufgaben

-  1. Lesen Sie sich die sechs Voraussetzungen einer gelungenen Zielformulierung in der linken Spalte genau durch. Behalten Sie dabei Xaviers Ziel im Hinterkopf.
-  2. Notieren Sie nun in der rechten Spalte, wie Xavier sein Ziel genauer und besser formulieren kann.
-  3. Formulieren Sie im Anschluss eine neue und konkretere Zielformulierung für Xavier unter Beachtung Ihrer Tabellennotizen.

1. Klar und konkret! Das Ziel genau beschreiben und messbar machen. Was? Wer? Wo? Wann? Woran erkennt man, dass das Ziel erreicht wurde?	
2. Positiv formulieren! Sagen, was man will und nicht, was man nicht will. Wörter wie „nicht“ und „keine“ vermeiden.	
3. Realistisch erreichbar! Das Ziel muss in einem angemessenen Zeitraum erreichbar sein. Die dafür benötigten Ressourcen aufzählen. Etappen und Hindernisse benennen.	
4. Gesamtsituation und Vernetzung beachten! Zusammenhänge benennen und Gesamtsituation muss zum Ziel passen.	
5. Funktionsfähigkeit und Stabilität gewährleisten! Das Funktionieren des Systems muss weiterhin erhalten bleiben. Grenzwerte beachten (Zeit, Geld, Energie).	
6. Sind mehrere Ziele widerspruchsfrei vereinbar? Ziele dürfen sich nicht gegenseitig behindern. Priorisierung der Ziele.	



Lösungsvorschlag

Aufgabe 2: Notieren Sie nun wichtige Aspekte für die genauere Zielformulierung Xaviers in der rechten Spalte.

<p>1. Klar und konkret! Das Ziel genau beschreiben und messbar machen. Was? Wer? Wo? Wann? Woran erkennt man, dass das Ziel erreicht wurde?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 als Notendurchschnitt der Hauptfächer erreichen • 3 x 2 h Sport in der Woche (Schwimmen) – Montag, Mittwoch, Freitag
<p>2. Positiv formulieren! Sagen, was man will und nicht, was man nicht will. Wörter wie „nicht“ und „keine“ vermeiden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ich möchte regelmäßig schwimmen gehen. • Ich möchte den Notendurchschnitt 2 in den Hauptfächern erreichen.
<p>3. Realistisch erreichbar! Das Ziel muss in einem angemessenen Zeitraum erreichbar sein. Die dafür benötigten Ressourcen aufzählen. Etappen und Hindernisse benennen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Notendurchschnitt: im Zeitraum von 6 Monaten bis zum nächsten Zeugnis – tägliche Lernzeit von Montag-Freitag 2 h, am Wochenende 0,5-1 h • Schwimmen: in den nächsten 2 Monaten eine Routine aufbauen • Mögliches Hindernis ist der Zeitaufwand für das Lernen, v.a. in Klausurphasen
<p>4. Gesamtsituation und Vernetzung beachten! Zusammenhänge benennen; Gesamtsituation muss zum Ziel passen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Das Lernen und der Sport könnten phasenweise zu viel werden (Klausurphasen). • Der Sport könnte bei intensiven Lernphasen zum Ausgleich dienen – daher nicht ganz weglassen, sondern ggf. verringern
<p>5. Funktionsfähigkeit und Stabilität gewährleisten! Das Funktionieren des Systems muss weiterhin erhalten bleiben. Grenzwerte beachten (Zeit, Geld, Energie).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Limitierte Zeit und Energie in Klausurphasen beachten
<p>6. Sind mehrere Ziele widerspruchsfrei vereinbar? Ziele dürfen sich nicht gegenseitig behindern. Priorisierung der Ziele.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Priorisierung: <ol style="list-style-type: none"> 1. Lernen 2. Sport

Aufgabe 3: Notieren Sie nun in der rechten Spalte, wie Xavier sein Ziel genauer und besser formulieren kann.

„Ich möchte in den Hauptfächern eine Durchschnittsnote von 2 erreichen, dafür lerne ich unter der Woche täglich 2 Stunden und am Wochenende 0,5-1 Stunde. Zum Ausgleich gehe ich 3 Mal pro Woche (Montag, Mittwoch, Freitag) für 2 Stunden schwimmen. Sollte es z.B. in Klausurphasen zu viel werden, lasse ich einmal pro Woche das Schwimmen ausfallen. Ich sollte an der Sportroutine festhalten, da sie auch Stressabbau bedeutet. In den nächsten zwei Monaten sollte ich mir eine neue Routine aufgebaut haben und die Verbesserung meiner Noten soll zu den nächsten Zeugnissen ersichtlich 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

