

Mein SMART-Ziel

Jetzt bist du dran und kannst dein eigenes Ziel ganz SMART formulieren. Überlege dir, was du konkret erreichen möchtest und prüfe, ob dein Ziel wirklich spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert ist. Dein Ziel sollte innerhalb der nächsten vier Wochen erreichbar sein. So wird aus einer guten Idee für deine Zukunft ein klarer Plan, den du Schritt für Schritt umsetzen kannst.

Mein Ausgangsziel bzw. Wunsch (noch unspezifisch)

Beispiel: Ich möchte endlich mit meiner Hausarbeit anfangen.

Schritt 1: Spezifisch

Was genau möchte ich erreichen?

Formuliere dein Ziel so konkret wie möglich.

Beispiel: Ich möchte meine Hausarbeit in Germanistische Sprachwissenschaft rechtzeitig fertigstellen und kontinuierlich daran schreiben.

Schritt 2: Messbar

Woran erkenne ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?

Beispiel: Ich schreibe an fünf Tagen pro Woche jeweils eine Seite, bis ich 15 Seiten erreicht habe.

Schritt 3: Attraktiv

Warum ist mir dieses Ziel wichtig?

Was motiviert mich daran?

Beispiel: Ich möchte meine Hausarbeit ohne Zeitdruck abgeben und zufrieden mit meinem Ergebnis sein.

Schritt 4: Realistisch

Ist mein Ziel erreichbar, auch mit meinen aktuellen Ressourcen und Zeitfenstern? Falls nicht: Wie kann ich es anpassen?

Aufgrund meines aktuellen Stundenplans und meines Nebenjobs ist es realistisch, dass ich eine Seite pro Tag verfassen kann, wenn ich jeden Nachmittag zwei Stunden schreibe.

Schritt 5: Terminiert

Bis wann möchte ich mein Ziel erreicht haben?

Lege einen konkreten Zeitraum oder ein Enddatum fest.

Beispiel: Ich möchte meine Hausarbeit bis zum 15. Februar vollständig fertigstellen.

Mein finales SMART-Ziel

Ich werde [was] [wann] [wie oft/wie lange] tun, um [welches Ergebnis] zu erreichen.

Beispiel: Ich schreibe meine Hausarbeit im Seminar Germanistische Sprachwissenschaft bis zum 15. Februar fertig, indem ich von Montag bis Freitag jeweils zwei Stunden nachmittags daran arbeite und mir pro Woche ein Zwischenziel von fünf geschriebenen Seiten setze.

Reflexionsfragen

Wie fühlt sich mein Ziel an?

Hinweis: Bei Störgefühlen vielleicht nochmal neu ansetzen.

Welche möglichen Hindernisse könnten mir begegnen?

Hinweis: Darauf schauen wir in der nächsten Übung „Mein WOOP-Ziel“ dann nochmal ganz genau!

Wer oder was kann mich bei der Umsetzung unterstützen?

Was ist der erste kleine Schritt,
mit dem ich heute starten kann?