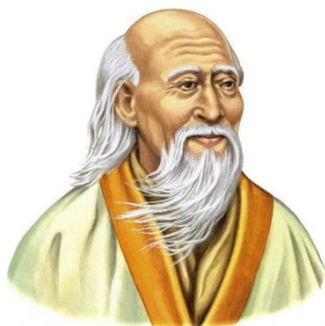


# GA: Arbeitsauftrag-Sol: Smarte Ziele selbst entdeckt (60 min)



**Nur wer sein Ziel kennt,  
findet den Weg.**

Laotse,  
Chinesischer Philosoph



Bedeutet im Umkehrschluss, dass wenn wir ungenau Ziele formulieren, oft nicht dort ankommen, wo wir eigentlich hinwollen respektive wir erreichen unser Ziel nicht.

Es gibt mehrere **Merkregeln**, die uns helfen unsere Ziele so zu formulieren, dass wir sie auch wirklich erreichen. Die berühmteste davon ist **SMART**. SMART ist ein Akronym, das bedeutet SMART ist eine Abkürzung für (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert.)

**S**pezifisch  
**M**essbar  
**A**ttaktiv  
**R**ealistisch  
**T**erminiert

**statt** **Ich will bessere Noten haben.**

**Ich will 2x in der Woche je 30 min Mathe lernen,  
um in den nächsten drei Mathe-Test genügend zu sein,  
damit ich in die Berufsschule gehen kann.**

Vorteile von Smarten Zielen		
Kriterium	Wieso?	Hilfsfragen
spezifisch	Damit man den Fokus behält.	Was genau soll erreicht werden? Welche konkreten Eigenschaften werden angestrebt? Wer ist beteiligt? Ist es <b>sinnvoller</b> das Ziel <b>einzuengen</b> ?
messbar	Damit man das Ziel überhaupt überprüfen kann.	Woran werde ich die Zielerreichung erkennen? Wie viel von was genau? <b>Kann dass jede(r)</b> nachmessen?
attraktiv	Damit man genügend motiviert ist die Konsequenzen zu tragen.	Wird es von allen Beteiligten akzeptiert? Auf was <b>bin ich bereit</b> auf dem Weg zum Ziel <b>zu verzichten</b> ?
realistisch	Damit das Ziel überhaupt erreichbar ist.	Ist es machbar (Ressourcen, Zeit)? Welche Probleme erwarte ich und wie gehe ich diese an? Ist es <b>sinnvoller</b> zuerst ein <b>Teilziel</b> zu setzen?
terminiert	Damit man weiss, wann es Zeit ist ein Fazit zu ziehen.	Bis wann soll das Ziel erreicht werden? Habe ich <b>genügend Puffer</b> eingerechnet?

Links:

<https://www.youtube.com/watch?v=MbR9I06IEOM> / <https://nanoo.tv/link/v/CjXTYvrU>  
[https://www.youtube.com/watch?v=yYFWPa\\_b460](https://www.youtube.com/watch?v=yYFWPa_b460) / <https://nanoo.tv/link/v/fKHqjinn>

Wenn du dein Wissen über Ziele vertiefen möchtest, findest du unter den Suchbegriffen, AMORE, MAGIE, PURE, PIDEWaWa oder ZWERG Informationen. (Gib jeweils „Ziel“+ einen der erwähnten Begriffe ein).

# GA: Arbeitsauftrag-Sol: Smarte Ziele selbst entdeckt (60 min)

---

## Mein Ziel: Ich will bessere Noten haben.

"Französisch liegt dir nicht, daher hast du dort selten eine Note über 4. So geht es auch weiter. Motiviert durch dein Ziel, lernst du auf das nächste Englisch Voci besonders gut, du schaffst eine 5.5. Leider wird die Freude vom nächsten Mathetest getrübt, auch hier hast du viel gelernt, aber trotzdem nur eine 4 geschrieben. Da du dein Ziel erreichen willst, machst du die \*Prüfungsanalyse\*. Du findest ein paar Stolpersteine heraus und schreibst dir gute Strategien auf, um diese zu verhindern. In Sport und Musik hast du gewohnt gute Noten. Dann hast du aber Liebeskummer, schaffst es daher nicht zu lernen und schreibst im nächsten Geschichtstest eine 3. In Mathe schreibst du darauf eine 3.5 was dich frustriert, Brüche hast du einfach noch nie verstanden. Für den nächsten Mathetest lernst du viel weniger, passt aber im Unterricht besser auf. Du bist aufgrund der schlechten Note frustriert und lernst nichts. Unerwartet schreibst du im Mathe-Test trotzdem eine 5 im Deutsch-Aufsatz hast du dann eine 4.5 und im Franz Hörverstehen schliesslich eine 3..."

### 1. Auftrag: Hast du dein Ziel nun erreicht?

- Schreibe auf, was dafür spricht, dass du dein Ziel erreicht hast.
- Schreibe auf was dagegen spricht, dass du dein Ziel erreicht hast.
- Überlege nun genau, kannst du sicher sagen, ob du dein Ziel erreicht hast oder nicht?
- Würden das andere ebenso sehen? Deine Eltern? Dein BFF? Dein Coach? Dein Lehrmeister\*in?
- Wärst du zufrieden und stolz auf dich? Wie denkst du, würden sich deine Noten in Zukunft entwickeln?
- Besprich deine Ergebnisse mit deinem Lernpartner\*in.

### 2. Auftrag: Smarte Ziele

- Schaut gemeinsam die Erklärvideos: <https://www.youtube.com/watch?v=MbR9I06IEOM>  
[https://www.youtube.com/watch?v=yYFWPa\\_b460](https://www.youtube.com/watch?v=yYFWPa_b460)
- Gruppenarbeit: Lest nun das Theorieblatt zu den smarten Zielen und besprecht es.

### 3. Auftrag: Hättet du das smarte Ziel erreicht?

- Löst dazu nochmals Auftrag 1.
- Welche Unterschiede stellt ihr fest. (**Tipp: Wenn ihr nicht weiterkommt, lest die Ziel-Reflexion**)

### 4. Auftrag (Paararbeit):

- Nehmt euch jeweils das erste eurer Coachingziele vor und schreibt es so um, dass es smart ist.
- Versucht es beim 2. Ziel jeder allein so zu formulieren, dass es smart ist.

# GA: Arbeitsauftrag-Sol: "Beispiel einer Zielreflexion"

---

**Ziel: Ich will bessere Noten haben.**

Also zuerst mal das positive, du hast dir Mühe gegeben, immerhin hast du einmal sehr erfolgreich, auf ein Englisch Voci gelernt und du hast eine Prüfungsanalyse in Mathe gemacht. Da du dabei die Brüche nicht repetiert hast, hat es für den nächsten Test nur wenig gebracht. Die 5 danach ist toll, ich habe aber keine Ahnung ob es Zufall war, ob du von deiner Prüfungsanalyse profitieren konntest oder ob das aufpassen im Unterricht dein Erfolgsrezept war. Hier solltest du dranbleiben.

Ich denke nicht das du so dein Ziel wirklich erreicht hast, obwohl du Fortschritte gemacht hast, bleibt dein Erfolgserlebnis aus...das hat verschiedene Ursachen:

- Dein Ziel war unspezifisch, das bedeutet, dass dir nicht bewusst war, was du genau erreichen willst. Ich würde ein solches Ziel eher als Wunsch bezeichnen. Da dein Ziel unspezifisch war, ist nur für dich überprüfbar, wenn überhaupt...
- Dein Ziel war nicht messbar, ein weiterer Grund, wieso du nun nicht weisst, ob du es erreicht hast.
- Dein Ziel war nicht terminiert (nicht an einen Termin gebunden). Du hast dir nicht vorgenommen bis wann. Was entweder dazu führt, dass du nie fertig wirst oder es irgendwann einfach gut sein lässt, egal ob das Ziel erreicht ist oder nicht.
- Dein Ziel war nicht realistisch. Ohne eine klare Strategie, die du danach reflektieren kannst, ist es für viele SchülerInnen unmöglich, selbst etwas zu tun, um wirklich bessere Noten zu erhalten.
- Dein Ziel war nicht attraktiv, nicht wichtig genug. Du warst nicht bereit, alle Konsequenzen zu tragen, die dein Ziel von dir verlangt hätte. Nach einem Misserfolg, obwohl das zu erwarten war, hast du bereits wieder aufgegeben.

**Smartes Ziel: Ich will 2x in der Woche je 30 min Mathe lernen, um in den nächsten drei Mathe-Test genügend zu sein, damit ich an die Berufsschule gehen kann.**

Du hattest folgende drei Mathe Noten 4, 3.5 und 5. Was ich aus dem Text nicht herauslesen kann, ist, ob du dein Ziel *2x pro Woche 30 min lernen*, eingehalten hast.

Da du aber insgesamt deinen Mathe-Durchschnitt auf genügend gehoben hast, sollte einem Besuch der Berufsschule nichts mehr im Weg stehen.

Wenn ich du wäre, würde mich mein Erfolg anspornen, mir neue erreichbare Ziele zu setzen, und so noch weiter zu kommen.

Du siehst wie viel weniger Gedanken ich gebraucht habe, um zu überprüfen, ob du dein smartes Ziel erreicht hast und wie viel geradliniger dein Weg war es zu erreichen.

**Fazit: Ich glaube ich würde nun verstehen, wieso es für mich sinnvoller ist, Smarte Ziele zu setzen und sie wären daher für mich so attraktiv, dass ich den Mehraufwand als Konsequenz akzeptiere, um meine Ziele in Zukunft zu erreichen und daran zu wachsen.**