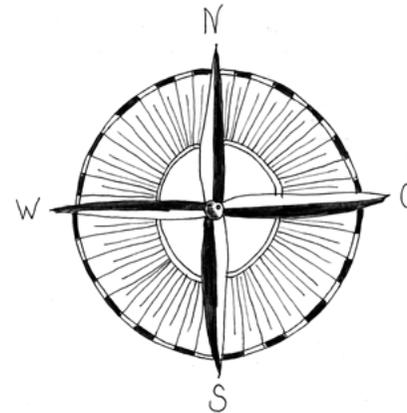
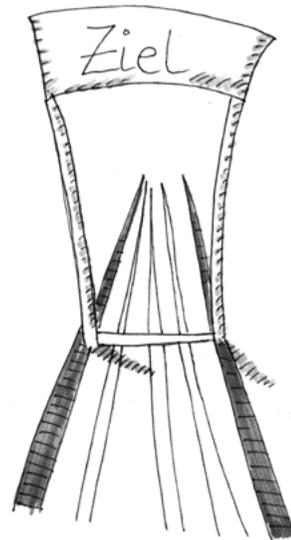


Über Bilder zu Zielen ins
Gespräch kommen



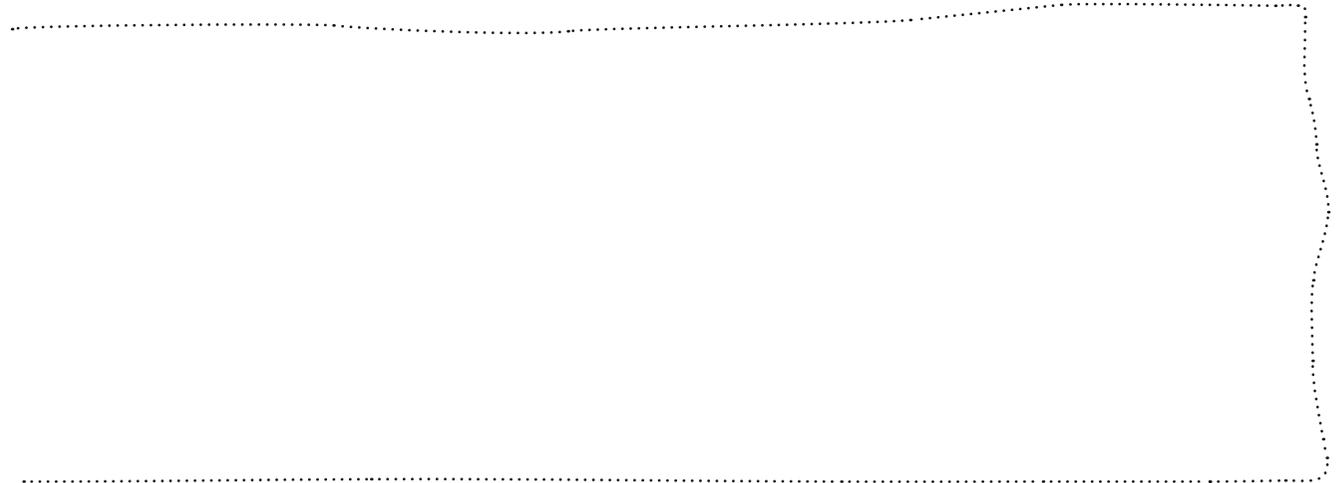
Ziele setzen und überprüfen: Eine Checkliste mit Anleitung

Formuliere ein Ziel.

Du hast zwei Möglichkeiten:

- Formuliere ein Ziel, um deine mündliche Note zu verbessern.
- Formuliere für dich selbst ein Ziel deiner Wahl. Denke dabei z. B. an deinen Schulabschluss, die Pflege deiner Freundschaften, deine Hobbys, Hilfe für andere oder deine Partnerschaft.

Schreibe dein Ziel so
genau wie möglich auf:



Überprüfe dein Ziel mit der Checkliste

Hast du für dein Ziel auf der Checkliste einmal *Nein* angewählt? Versuche, das Ziel so umzuformulieren, dass du dann mit *Ja* antworten kannst.

1 / Ist es ein Annäherungsziel?

- Ja:** Mein Ziel ist etwas, das ich erreichen möchte.
- Nein:** Mein Ziel ist, etwas zu vermeiden.

2 / Kannst du es kontrollieren?

- Ja:** Ich kann selbst Einfluss darauf nehmen.
- Nein:** Andere Menschen oder Dinge kontrollieren mein Ziel.

3 / Ist es herausfordernd?

- Ja:** Mein Ziel erfordert Anstrengung und ist nicht zu einfach.
- Nein:** Mein Ziel ist zu einfach oder langweilig.

4 / Ist es spezifisch und konkret?

- Ja:** Mein Ziel ist klar und genau beschrieben.
- Nein:** Mein Ziel ist vage oder unklar.

5 / Ist es attraktiv?

- Ja:** Mein Ziel ist etwas, das ich wirklich erreichen möchte.
- Nein:** Mein Ziel interessiert mich nicht wirklich.

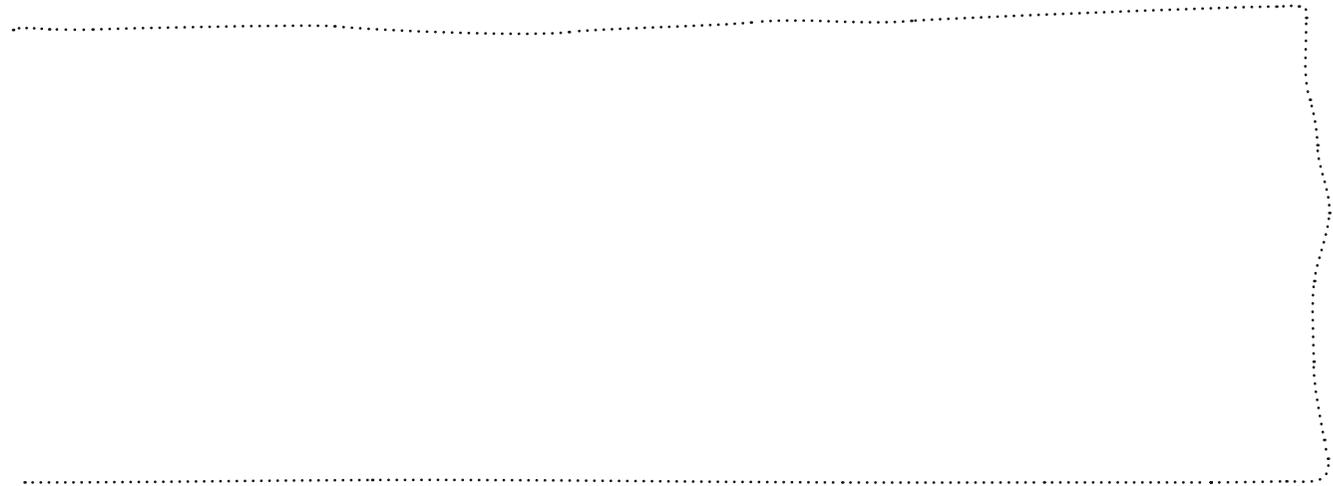
6 / Ist es realistisch?

- Ja:** Mein Ziel ist machbar und erreichbar.
- Nein:** Mein Ziel ist zu unrealistisch oder unmöglich.

7 / Ist es zeitlich begrenzt?

- Ja:** Mein Ziel hat einen klaren Zeitrahmen oder Termin.
- Nein:** Mein Ziel hat keinen festgelegten Zeitpunkt.

Schreibe hier dein
umformuliertes Ziel auf:



1

Fischer-Ontrup, Christiane (2011): Underachievement oder: Schlaue Köpfe mit schlechten Noten. Lern- und Leistungsschwierigkeiten bei besonders begabten Kindern: Entwicklung und Evaluation von Interventionsmaßnahmen zur Verbesserung der Handlungskompetenz. Eine empirische Analyse auf der Basis von Einzelfallstudien. Dissertationsschrift: Münster.

Storch, Maja; Krause, Frank (2022): Selbstmanagement - ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM). 7. Auflage. Bern: Huber.