

Ziele: Einführung und Kriterien

Einstieg ins Thema Ziele

Darum geht es

Diese Aktivität dient dazu, die Jugendlichen in das Konzept von Zielen einzuführen und ihnen Kriterien zur Zielformulierung zu vermitteln. Die Jugendlichen werden angeregt, über Ziele nachzudenken und zu verstehen, was gute Ziele ausmacht.

Dauer

variabel, 30–60 Minuten, abhängig von Diskussion und Interaktion

Material/Vorbereitung

- Bildimpulse, die das Thema »Ziele« visuell darstellen oder Assoziationen dazu wecken können.
- Kopiervorlage Checkliste für gute Ziele

Arbeitsform

Arbeit in der Gruppe

Vorgehen

Einführung: Zu Beginn werden verschiedene Bilder als visuelle Impulse verwendet. Diese Bilder können Ziele, Erfolge oder Fortschritte symbolisieren. Folgende Fragen können ein Gespräch anregen:

Warum gehst du zum Fußballtraining?
Warum gehst du zum Tanztraining?
Warum machst du Hausaufgaben?
Warum beteiligst du dich im Unterricht?
Warum kümmerst du dich um deine Geschwister?

Gruppengespräch zu Kriterien für

gute Ziele: Es wird ein Gespräch über Ziele angeleitet, an dessen Ende Kriterien für gute Ziele stehen.

Um Kriterien zu entwickeln, werden Beispiele für gute Ziele besprochen. Es können auch dysfunktionale Ziele besprochen werden. (siehe Tabelle auf der Folgeseite).

Transferaufgabe: Die Jugendlichen erhalten im Anschluss einen der beiden Aufträge zur Auswahl:

Formuliere ein Ziel, um deine mündliche Note zu verbessern. Überprüfe dies mit Hilfe der Checkliste.

Formuliere für dich selbst ein Ziel deiner Wahl. Überprüfe es mit Hilfe der Checkliste.

Hintergrundinformationen:

Gute Ziele sind¹:

- Annäherungsziele (keine Vermeidungsziele)
- im eigenen Kontrollbereich
- herausfordernd
- spezifisch und konkret
- attraktiv
- realistisch
- zeitlich fixiert

Ziele: Einführung und Kriterien

Einstieg ins Thema Ziele

Kriterien¹

Annäherungsziele

selbst beeinflussbar

herausfordernd

spezifisch und konkret

attraktiv

realistisch

zeitlich fixiert

Positiv Beispiel

Ich will bis zu den Sommerferien zu jedem Training gehen, damit ich optimal für den Wettbewerb vorbereitet bin.

Ich will im Unterricht positiv auffallen.

Ich werde mich aktiv im Unterricht melden, wenn sich eine Gelegenheit bietet.

Mein Ziel ist es, mich im Unterricht aktiv zu beteiligen, indem ich mich regelmäßig melde.

Ich will im Unterricht positiv auffallen.

Ich werde einmal pro Unterrichtsgespräch aufzeigen.

Innerhalb der nächsten drei Wochen werde ich mich mindestens einmal pro Stunde melden.

Negativ Beispiel

Ich will kein Training verpassen.

Ich will, dass mein Lehrer sich weniger über mich ärgert.

Ich melde mich im Unterricht, wenn ich Lust dazu habe.

Ich möchte mich mehr melden.

Ich will, dass der Lehrer nicht mehr schimpft.

Ab jetzt melde ich mich immer im Unterricht.

Ab jetzt melde ich mich immer im Unterricht.