

Ziele

- wirken handlungsleitend, strukturierend, sinnstiftend, motivierend
- setzen sich aus persönlichen Motiven & äußereren Faktoren, z.B. Studienvorgaben und -ordnungen zusammen
- sollten erfahrungsbasiert sein und ausformuliert werden
- werden oft zu unkonkret und weit gefasst
- Zielfortschritt und Zielerreichung fördern das Wohlbefinden

1 Ziele formulieren mit SMART

spezifisch: eindeutig formuliert, schriftlich fixiert, quantitativ festgelegt
attraktiv: herausfordernd, anspruchsvoll, für Sie relevant
realistisch: erreichbar mit den vorhandenen Ressourcen
terminierbar: konkreter Zeitpunkt der Erreichung & Teilschritte festgelegt

2 Ziel nicht erreicht? Fehleranalyse:

- zu hoch gesteckt?
 - zu tief gesteckt?
 - keine Verbindlichkeit eingegangen?
 - Indifferenz gegenüber Zielerreichung?
 - unfreiwillig?



Reformulierung!