

Wie kann es gelingen, sich gute Ziele im Leben zu setzen und diese dann auch zu erreichen?

- Ein Selbstversuch -

Arbeitsanregungen 1

Einzelarbeit:

1. Stelle dir vor, dein Leben sei wie ein Törn mit dem Segelboot und du begibst dich auf eine mehrwöchige Reise. Du überlegst dir nun, welche Reiseziele du erreichen willst.
2. Erstelle eine Liste mit Zielen, die du auf deiner Reise unbedingt erreichen willst: Was ist dir so wichtig für dein Leben, dass du es in nächster Zeit (unbedingt) verwirklichen willst?
3. Nach einiger Zeit auf See stellst du fest, dass du nicht alle deine vielen Ziele in nächster Zeit erreichen kannst: Entscheide dich für *ein* Ziel, das du als nächstes erreichen willst.
4. Um ein gesetztes Ziel dann auch tatsächlich zu erreichen, sollte man möglichst genau wissen, wie man da hinkommt, wo man hin will: Formuliere dein Ziel in der Form eines SMARTEN Zieles. (s. Mat. Smarte Ziele)



Gruppenarbeit 1:

5. Stellt euch euer SMARTES Ziel nacheinander gegenseitig vor, und gebt euch Anregungen, wie (und ggf. mit wessen Hilfe) ihr euer Ziel (am besten, schnellsten, leichtesten) erreichen könnt.

Hausaufgabe 1:

Versucht euer SMARTES Ziel bis zur nächsten Unterrichtsstunde zu erreichen bzw. ihm möglichst nah zu kommen.

Gruppenarbeit:

1. Stellt euch gegenseitig vor, wie weit ihr – auf einer Skala von 0-10 – bei der Erreichung eures Zieles innerhalb einer Woche gekommen seid. (0 = kein Schritt in Richtung Ziel gemacht; 10 = Ziel vollständig erreicht).
2. Erklärt euch nacheinander reihum, warum ihr eurer Meinung bei der Erreichung eures Ziels (nicht) so weit gekommen seid.
3. Diskutiert, warum ihr gegebenenfalls nicht weiter gekommen seid bzw. euer Ziel nicht (vollständig) erreicht habt.
4. Erarbeitet gemeinsam, welches der beste nächste Schritt hin auf euer Ziel sein könnte, solltet ihr das Ziel (noch) nicht erreicht haben.
5. Sollte eines der Ziele sich als zu anspruchsvoll erwiesen haben, dann entwickelt gemeinsam eine Anpassung des Zieles.

Hausaufgabe 2:

Versucht euer SMARTES Ziel bis zur nächsten Unterrichtsstunde zu erreichen bzw. ihm möglichst nah zu kommen. Solltet ihr euer erstes Ziel bereits vollständig erreicht haben, wählt ein zweites SMARTES ZIEL, das ihr erreichen wollt.