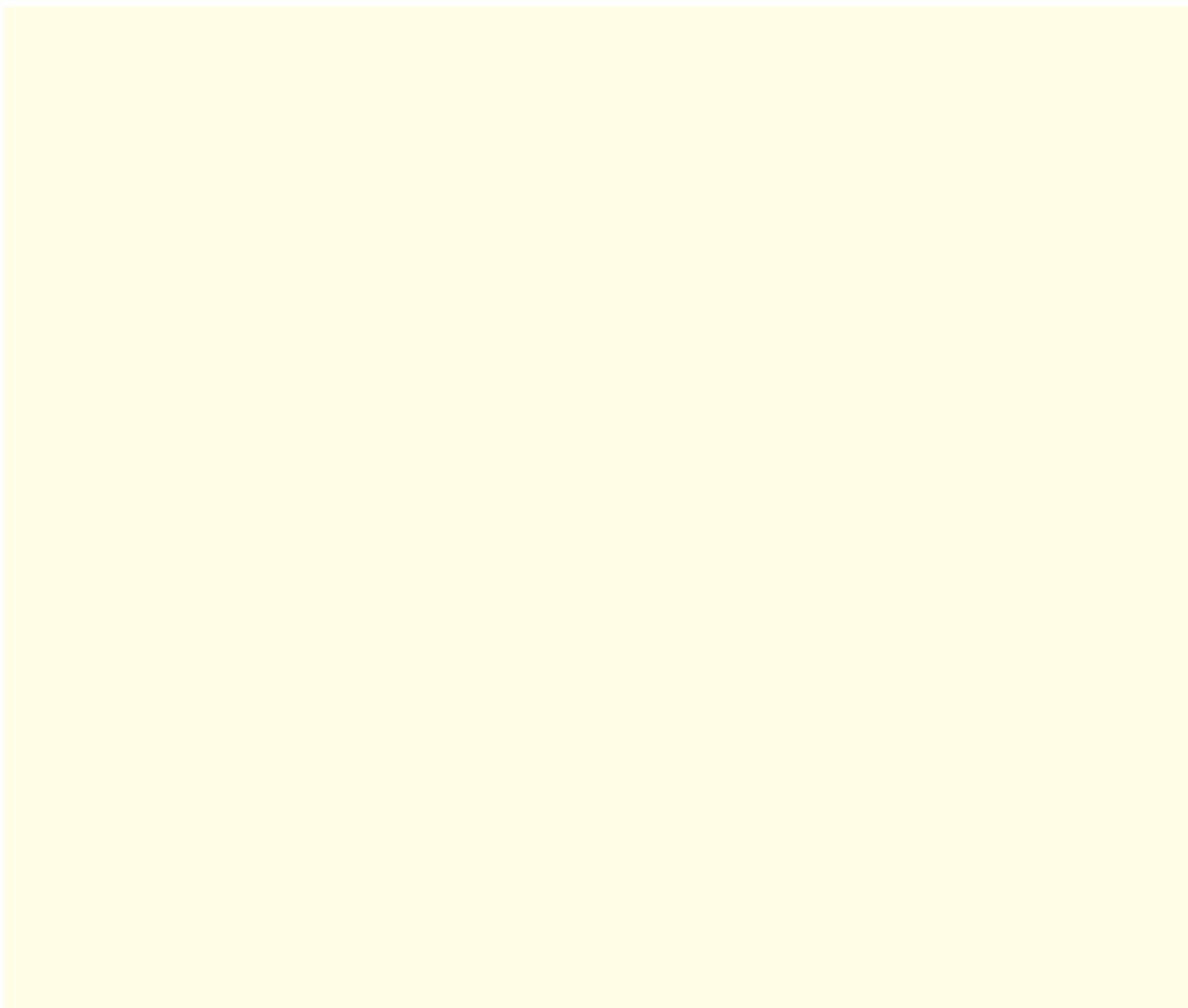


## Meine Erfahrung mit Zielen

**1. In welcher Situation hast du dir ein Ziel gesetzt und dieses auch erreicht?**

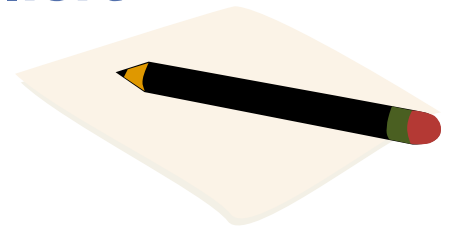
**(Du kannst schreiben, skizzieren, malen ...)**



**2. Suche dir eine Partnerin/einen Partner, mit der/dem du dich austauschen kannst.**



## Ziele SMART formuliert



<b>S</b>	specific	spezifisch	Ich formuliere klar und positiv.
<b>M</b>	measurable	messbar	Woran kann ich erkennen, dass ich das Ziel erreicht habe?
<b>A</b>	attractive	attraktiv	<u>Für mich</u> muss das Ziel bedeutend sein.
<b>R</b>	realistic	realistisch	Ich muss das Ziel erreichen können – unabhängig von anderen Personen.
<b>T</b>	terminated	terminiert	Ich muss mir einen Termin setzen.

Man kann Ziele auch schrittweise erreichen:

Teile große Ziele in kleine Schritte. (Mini-Ziele)

Womit kannst du gleich anfangen?

Beachte SMART auch bei den Mini-Zielen.

## Auf dem Weg zum Ziel – ein Beispiel



**Ziel:**

Ich finde einen Praktikumsplatz/Ferienjob im  
Bereich \_\_\_\_\_

**Mini-Ziel:**

Gesprächstraining  
(Telefon und Vorstellung)

**Mini-Ziel:**

auf Anzeige antworten

**Mini-Ziel:**

Bewerbungsschreiben formulieren

**Mini-Ziel:**

Lebenslauf schreiben



**Erstes Mini-Ziel**

(Womit fange ich gleich an?):

sich informieren

Bekannte, Firmen, Zeitung, BIZ,

Internet ...

## Auf dem Weg zum eigenen Ziel



Ziel:

---

---

Mini-Ziel:

---

Mini-Ziel:

---

Mini-Ziel:

---



Erstes Mini-Ziel

(Womit fange ich gleich an?):

---

## Auf welche Punkte soll beim Formulieren von Zielen geachtet werden?

- 1. S \_\_\_\_\_
- 2. M \_\_\_\_\_
- 3. A \_\_\_\_\_
- 4. R \_\_\_\_\_
- 5. T \_\_\_\_\_

### Reflexion:

Welche Mini-Ziele habe ich schon erreicht?

---

---

---

Was hat mir dabei geholfen?

---

---

---

Was hat mich daran gehindert?

---

---

---