

# GUT

IM BLICK

Alexandra Lux

**Ziele setzen  
Ziele erreichen**

**03**

myshowVerlag

**Finde Deine Welt des Lernens**

**Meins**

.....

**GUT im Blick**

**Ziele setzen, Ziele erreichen**

## INHALT

KAPITEL 1 **Was ein passendes Ziel mit effektivem Lernen zu tun hat**

KAPITEL 2 **Vorhaben erfolgreich umsetzen**

KAPITEL 3 **Wie sieht dein Zielbild aus?**

KAPITEL 4 **Wie du Vorsätze einhalten kannst**

KAPITEL 5 **Ziel erreicht – Rückschau halten**

KAPITEL 6 **Was beim Lernen wichtig ist: ein Ziel finden**

NACHWORT **Über GUT**

VORSCHAU

EMPFEHLUNGEN

IMPRESSUM



## KAPITEL 1

## Was ein passendes Ziel mit effektivem Lernen zu tun hat

Das lernt man nicht in der Schule. Es wird gelernt, was angewiesen wird. Nicht selten kennen LehrerInnen nicht mal das wirkliche Ziel, sondern nur ihr Lernziel, auf das sie hinarbeiten. Das haben sie gelernt, das kann man ihnen gar nicht vorwerfen. Doch sie könnten ihre SchülerInnen so leicht motivieren, indem sie ihnen sagen, für was es sich lohnt, diese Inhalte zu wissen oder zu kennen. Für was wäre das eine Voraussetzung, wozu braucht „man“ das später mal ....

**Da dies eben oft ausbleibt, ist es an dir, ein Ziel zu finden.**

### Wie du ein Ziel findest und deine Einstellung zum Lernen veränderst ...

Ein Ziel? Fürs Lernen? – Ist doch klar, sagst du? Für gute Noten, dass ich es schaffe, meine Eltern Frieden geben? Tatsächlich sind das meist die Gründe, wofür viele Schüler lernen. Trotzdem fällt es ihnen schwer, kontinuierlich dranzubleiben. Denn so richtig überzeugend sind diese Ziele nicht.

Wie du ein passendes Ziel für dich findest und es auch noch richtig formulierst, kannst du in diesem Artikel nachlesen. Probier es aus. Diese Anleitung zur Zielformulierung und die Überprüfung deiner Einstellung zum Lernen kannst du für alle anderen Bereiche auch anwenden ....

„Wer den Hafen nicht kennt, für den ist kein Wind der richtige.“ -  
Seneca

Dieser Satz stammt von dem Philosophen Seneca. Woher willst du wissen, was du tun solltest, wenn du nicht weißt wohin es führen soll? Klar kann man mal in den Tag hinein leben. Aber auf Dauer funktioniert das nicht.

Stell dir vor, du möchtest mit deinen Freunden einen ganzen Tag gemeinsam verbringen. Ihr habt aber keine Ahnung, was ihr machen wollt. Zum Baden an den See, zum Shoppen in die nächstgelegene größere Stadt, einen Filmmarathon, eine sportliche Aktivität oder ein Spieleturnier. – Was willst du planen? Was brauchst du für diesen Tag, was ziehst du an? – Keine Ahnung, oder? Kein Wunder. Und wirklich Lust drauf, hat man dann oft auch nicht ...

Das sind ja ganz unterschiedliche Ideen. Willst du dich auf etwas vorbereiten, musst du schon genau wissen, auf was. Und das möglichst genau formuliert. Denn so kannst du dich gut vorbereiten und weißt, was du brauchst.

## Warum ein Ziel genau formuliert sein soll.

Damit ein Ziel auch wirklich erreicht werden kann muss dein Gehirn eine Vorstellung davon haben.

Dein Gehirn denkt in Bildern und Emotionen. Es ist ihm auch egal, ob du etwas real erlebst oder ob es nur in deinem Kopf existiert. – Anders lässt sich auch gar nicht erklären, warum man bei komischen Geräuschen

Angst bekommt, oder Alpträume so schrecklich sind. Und wenn du weißt, dass du in Urlaub fährst, oder eine Party bevorsteht, freust du dich ja auch drauf und schwebst schon mal dahin. – Mehr dazu auch noch in Kapitel 3.

**Wenn du deinem Gehirn also ein klares Bild gibst, was du erreichen möchtest, dann richtet es sich darauf hin aus und wird dich mit allen Kräften unterstützen.**

Das ist eine „Landkarte“. Eine gute Zielformulierung ist also wie ein Navi dahin.

## So formulierst du dein Ziel richtig

Zum Programmieren deines Navis gibt's fünf wichtige Punkte:

> 1 <

**Formuliere dein Ziel POSITIV**

DO: Einfach klar auf direktem Weg

DONOT: Die ganzen negativen Wörter wie: nein, nicht, ohne, kein, weniger ... oder sonstige Umwege.

Notiere es hier und ändere es ggf. bei jeden weiteren Schritt.

> 2 <

Formuliere dein Ziel in der GEGENWART.

DO: So, als ob es jetzt schon stattfindet.

DONOT: Zukunftsformulierungen wie: ich werde, ich will, demnächst, irgendwann ...

> 3 <

### Formuliere dein Ziel KONKRET

DO: Knapp und klar, so dass du es SEHEN, FÜHLEN oder HÖREN kannst.

DONOT: Schwammige und zu lange Formulierungen

---

---

---

> 4 <

### Formuliere dein Ziel EIGENVERANTWORTLICH

DO: DU handelst und hast alles in der Hand.

DONOT: Andere müssen etwas tun, damit du dein Ziel erreichen kannst.