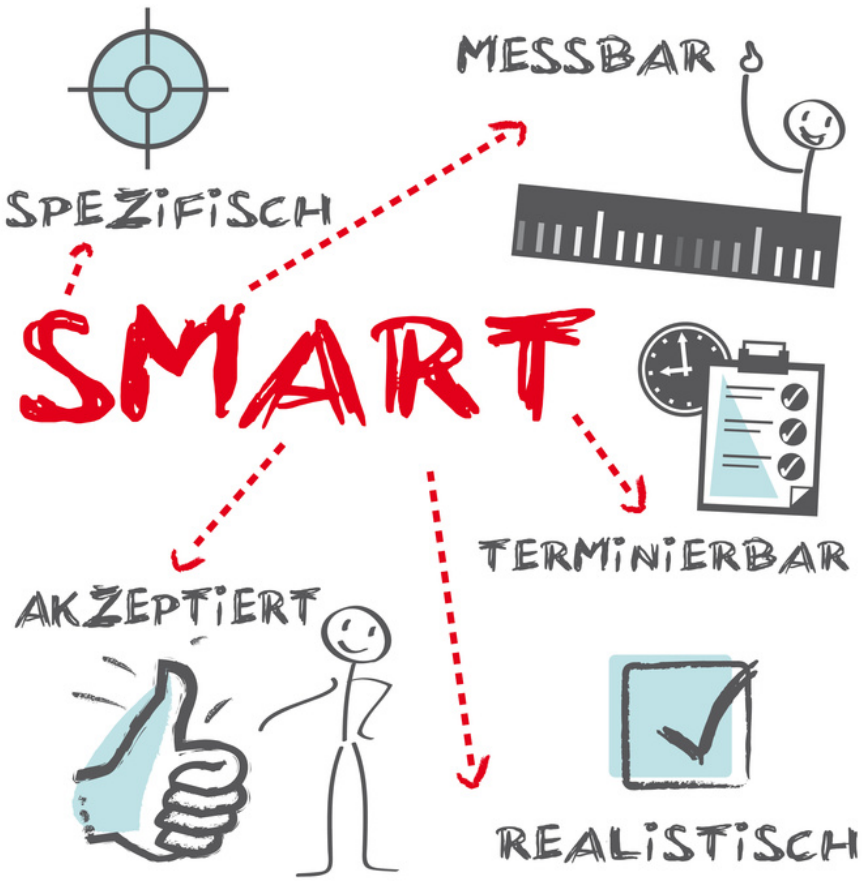
START
INS NEUEN JAHR

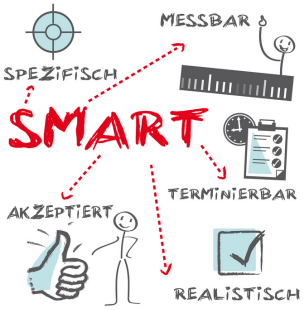
Beginne es SMART!

Tipps, wie ihr eure Vorhaben und Ziele für 2020 sinnvoll angeht, findet ihr ab sofort als Plakat in eurem Klassenzimmer.



Vorhaben und Ziele erreichen mit der

SMART METHODE



Um deinen Vorsatz zu erreichen, ist es zunächst extrem wichtig, dass du ihn aufschreibst und nicht nur im Kopf behältst. Denn zum Beispiel das Ziel "Ich möchte mich in der Schule verbessern", bringt dich kaum zum Handeln.

Besser ist es, wenn du deinen Vorsatz / dein Ziel in einer ganz bestimmten Weise festhältst. Dazu gibt es eine Methode, die SMART-Methode.
Die Abkürzung SMART steht für:

S = spezifisch, klar, eindeutig, konkret. Dein Ziel sollte ganz konkret formuliert sein.

M = messbar. Dein Ziel muss messbar sein. Überlege dir konkrete Kriterien, an denen du feststellst, dass du dein Ziel erreicht hast.

A = attraktiv. Überlege dir, warum dir dein Ziel wichtig ist. Kläre, welche Opfer du für das Erreichen deines Zieles erbringen musst/willst.

R = realistisch, selbst beeinflussbar. Zu welchem Prozentsatz glaubst du, dein Ziel zu erreichen? Falls du es mit unter 80% beantwortest, solltest du dein Ziel ändern.

T = terminiert. Lege dir einen Stichtag für dein Ziel fest. Dann weißt du, wann du loslegen willst – dein „innerer Schweinehund" hat dann weniger Chancen!

Und so kannst du die Methode für dein Ziel nutzen. Hier ein Beispiel:

(S) Mein Ziel ist: Ich verbessere mich in Mathematik um eine Note.

(M) Daran werde ich erkennen, dass ich mein Ziel erreicht habe: Ich kann verschiedene lineare Funktion beschreiben und sie zeichnen.

(A) Die Erreichung meines Ziels ist für mich wichtig, weil ich mit damit in die Oberstufe komme.

(R) Dafür werde ich folgenden Einsatz bringen: Ich bearbeite jeden Tag 20 Minuten passende Übungsaufgaben aus dem Buch von Seite … bis Seite … .

(T) Ich werde mein Ziel bis zum Tag xy erreicht haben.

Und jetzt bist Du dran! Nimm ein Blatt Papier und schreibe dein Ziel mit Hilfe der SMART-Methode auf. Achte dabei darauf, dass du es in der „Ich-Form", in der Gegenwart und positiv formulierst.