



Universität Hamburg  
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

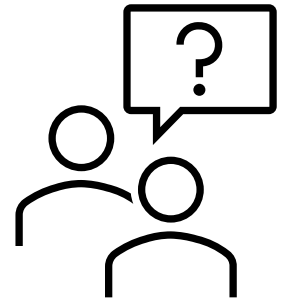
M.A. Psych. Aleksandra Spasojevic

# Ressourcencafe – SMART-e Ziele

## Ziele richtig setzen und erreichen

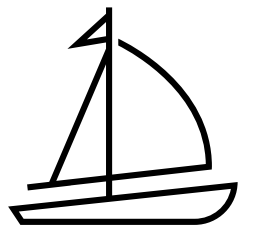
## Fünf Minuten in Paaren

- Wer bist du (Name, Studienfach)?
- Was fällt dir zum Thema Zielformulierung ein?
- Hast du schon mal probiert deine Ziele SMART zu formulieren?



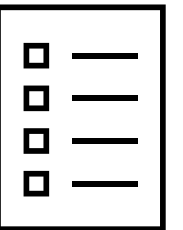
# Zielformulierung

- Wer nicht weiß, wo die Reise hingehen soll, kann auch nicht an seinem Ziel ankommen – egal, wie sehr er sich anstrengt und abmüht.
- Die SMART-Methode hilft dabei, Ziele richtig zu setzen, um ein genaues Bild des gewünschten Ergebnisses vor Augen zu haben.
- Damit das funktioniert, muss die Zielformulierungen einige Kriterien erfüllen.



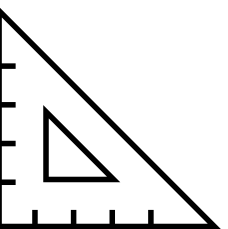
## S spezifisch

- Ein Ziel ist (am besten schriftlich) konkret, eindeutig und präzise formuliert.
- Wie sieht der Zustand, den ich mir wünsche konkret aus?  
Was genau will ich erreichen?
- Beispiel: „*am Ende des Semesters alle Prüfungen bestehen*“ statt „*mehr für die Uni tun*“



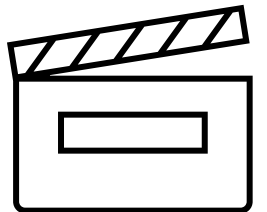
## M messbar

- Die Zielerreichung ist überprüfbar.
- Woran merke ich, ob und wann das Ziel erreicht ist? Was ist das Kriterium (inhaltlich, zeitlich)? Wie viel/wie oft/wie lange muss ich etwas tun?
- Beispiel: *„morgen 2 Stunden in der Bibliothek arbeiten“* oder *„morgen 2 Kapitel lesen“* statt *„morgen was für die Uni tun“*



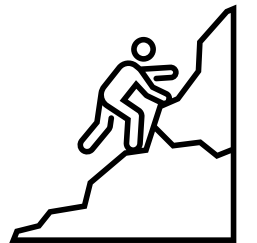
## A aktionsorientiert

- Das Ziel zeigt positive Handlungsschritte auf.
- Was muss ich tun, um mein Ziel zu erreichen. Wie kann ich aktiv dazu beitragen?
- Beispiel: *„mit meinem Dozenten einen Termin zur Themenbesprechung vereinbaren“* statt *“endlich ein Thema für meine Hausarbeit finden“*



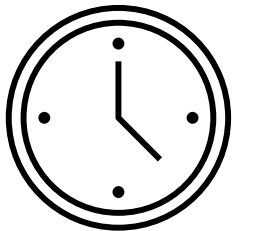
## R realistisch

- Das Ziel ist erreichbar.
- Kann ich das schaffen? Was habe ich in der Vergangenheit in vergleichbaren Situationen geschafft?
- Beispiel: „*Einmal pro Woche Sport*“ statt „*Täglich trainieren*“



## T terminierbar

- Ziele hat einen zeitlichen Bezug, einen festen Termin bzw. Endpunkt.
- Wann fange ich an? Bis wann soll es fertig sein? Wann genau mache ich es?
- Beispiel: „*heute Nachmittag schreibe ich die Mail an meinen Dozenten...*“





## „Interview“ für die Kleingruppenarbeit

- Wie formulierst du deine Ziele aktuell?
- Was hat dir bisher geholfen, um besser die Ziele zu formulieren?
- Mit SMART Methode die Ziele für nächste Woche formulieren.

## „Interview“ für die Kleingruppenarbeit

- Wie formulierst du deine Ziele aktuell?
- Was hat dir bisher geholfen, um besser die Ziele zu formulieren?
- Mit SMART Methode die Ziele für nächste Woche formulieren.
- Rückmeldungen zur heutigen Sitzung? Wünsche?