



pixabay, ijamaki

(Lern) - Ziele setzen und erreichen!

Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg. (Laotse)

Im folgenden Artikel gebe ich Dir Tipps, wie Du Dir Ziele setzt, die Du erreichen kannst.

Du erfährst, was der Vorteil von Zielen ist und wie Du mit wenigen Schritten Deine eigenen Ziele formulierst.

Ziele – das ist doch etwas für Erwachsene! Weit gefehlt, mit gut gesetzten Zielen kannst Du Dein Handeln genau ausrichten und am Ende, mit weniger Aufwand, das erreichen, was Dir wichtig ist. Damit kannst Du zum Beispiel Deine (Lern-) Motivation stärken – das hatte ich im letzten Artikel schon erwähnt.

Damit Du Dein Ziel verfolgst und schließlich auch erreichst, gibt es ein paar wichtige Punkte zu beachten, denn Ziele sind nicht gleich Ziele. Als Lerncoach konzentriere ich mich auf die Lernziele – Du kannst die Tipps aber in jedem Lebensbereich anwenden!

Ziele sind nicht gleich Ziele

Mache Dir bewusst, was Du erreichen möchtest,

und überlege Dir, welchen Weg Du dahin nehmen wirst. Setze Dir ein Ziel!

Warst Du schon einmal in der Situation, dass Du etwas unbedingt schaffen wolltest? Vielleicht wolltest Du unbedingt ein Musikinstrument lernen oder eine bestimmte Fertigkeit. Bestimmt standest Du schon einmal vor dem sprichwörtlichen Berg (wie im Bild) und hast die Spitze nicht gesehen. Vielleicht hast Du im Angesicht von Schwierigkeiten aufgegeben, vielleicht hast Du Dich auch durchgebissen und am Ende Erfolg gehabt.

Der Motor Deines Erfolges war in diesem Fall Deine Motivation, dieses Ziel zu erreichen und dafür hast Du einiges an Anstrengung gezeigt.

Ziele sind nicht gleich Ziele – es gibt einen Unterschied zwischen eher kurzfristigen Zielen (z. B. am nächsten Tag die Matheaufgaben fertigzumachen) und längerfristigen Zielen (z. B. den Schulabschluss zu schaffen). Visionen, die Du von Deinem Leben hast, gehören zu den längerfristigen Zielen.

Mancher möchte nur „reich und berühmt sein“ und vor allem viel Geld verdienen. Ein anderer lässt alles auf sich zukommen. Wieder andere haben eine genauere Vorstellung und möchten später, z. B. in der Wirtschaft, in der Politik, in der Medizin, in der Forschung oder im Rechtssystem arbeiten. Viele

Schüler*innen haben nach den ersten Berufspraktika schon konkrete Berufswünsche oder wissen zumindest, was sie nicht machen wollen 😊.

Egal, welche Vision Du für Dein Leben hast – eine Vision kann eine starke Kraft entfalten und wie ein Leuchtturm in der Ferne den Weg weisen.

Setze Dir ein Lern-Ziel!

Die erste Frage, die du dir stellen solltest: Was soll sich ändern?

Ein Schüler sagte mal zu mir: „*Ich möchte nicht immer stundenlang zu Hause lernen.*“

Meine Gegenfrage ist in diesem Fall immer – was möchtest Du stattdessen?

In diesem Fall stand der Wunsch nach mehr Freizeit im Vordergrund. Allerdings durften auch nicht die Noten darunter leiden. Der Schüler formulierte dann folgendes Ziel:

„*Ich werde ab jetzt regelmäßig, in kürzeren Abständen (mindestens 30 min täglich) lernen und meine Freizeit und Lernzeit bewusst planen.*“

Mit einem individuellen Lernplan konnte er seine Zeit so einteilen, dass er regelmäßig unter der Woche lernte – dafür blieb ihm dann mehr Zeit für andere Sachen am Wochenende und er war vor Arbeiten und Test besser vorbereitet.



pixabay

Wichtige Punkte beim Zielen:

- **Das Ziel ist selbst gewählt!**
Es bringt Dir viel mehr Motivation, wenn Du das Ziel selbst bestimmst, denn nur Du weißt, was Dir fehlt und was Dir hilft.
- **Das Ziel ist positiv formuliert.**
Es ist für das Gehirn viel anregender etwas zu erreichen, als etwas zu lassen!
- **Das Ziel ist attraktiv und wichtig für Dich.**
Ein Ziel, das Dir direkten Nutzen bringt und Dir wichtig ist, ist attraktiver und Du wirst Dich eher bemühen, es zu erreichen.
- **Das Ziel ist tatsächlich zu erreichen.**
Es wäre eher unrealistisch, wenn Du Dir vornehmen würdest, jeden Tag 3 Stunden zu lernen. Das ist nur schwer erfolgreich umzusetzen. 30 min bekommt jeder gut hin, notfalls ist es an einem Tag dann eine ganze Stunde. Wichtig ist die Regelmäßigkeit.
- **Das Ziel hat einen festen zeitlichen Rahmen.**
Ich habe mit dem Schüler eine Kontrolle nach zwei Wochen vereinbart.
So konnte er schauen, ob sich der Plan bewährte und ob es noch andere Dinge braucht, um besser zurechtzukommen.

Zerlege große Ziele in kleinere Ziele!

Manche Ziele liegen weiter in der Zukunft – sie zu erreichen wird etwas dauern und bis dahin verlässt manchen die Motivation. Es gibt sicherlich einige Zwischenstationen, die entweder notwendig sind, um das Ziel zu erreichen, oder die sich sinnvoll ergeben, wenn Du auf dem Zielweg bist. Das Erreichen dieser Zwischenstationen kann Dir einen enormen Motivationsschub geben!

Beispiel: Englischverständnis verbessern: 1. Einen kleinen Textabschnitt übersetzen. 2. Ein Hörbeispiel verstehen. 3. Eine Kurzgeschichte lesen und verstehen. 4. Einen Film auf Englisch sehen.

- **Denke Dir kleine Belohnungen für das Erreichen Deiner Zwischenziele aus und genieße Deinen Erfolg!**

Kaum jemand zeigt Leistung, wenn es dafür nichts zu gewinnen gibt. Finde heraus, was Dich motiviert (Beitrag 4: Motivation) und ziehe es durch! Überlege, was Du Dir gönnen möchtest oder Dir Gutes tun kannst, wenn Du etwas erfolgreich abgeschlossen hast.

- **Überprüfe von Zeit zu Zeit, z. B. nach Erreichen einer Zwischenstation, ob Du noch auf dem richtigen Weg bist.**

Manche Ziele verändern sich mit der Zeit. Andere Dingen rücken in den Vordergrund oder Du stößt auf Hindernisse, die Dein Ziel unnötig schwer machen. Dann braucht es vielleicht eine neue Ausrichtung.

Beispiel: Eine Schülerin wollte Erzieherin werden. Nach ihrer sehr guten Realschulprüfung bekam sie die Chance auf die gymnasiale Oberstufe zu wechseln. Sie entschied sich gegen die Erzieherinnenausbildung und möchte nun Ernährungswissenschaft studieren.

- **Suche Dir Helfer und Unterstützer, mit denen Du Deinen Fortschritt von Zeit zu Zeit überprüfst.**

Unterstützer sind Leute, mit denen Du Deinen Lernprozess besprichst und die Dir bei Schwierigkeiten zur Seite stehen. Das können Dein Lerncoach, Lehrer*innen, Freunde oder auch Deine Eltern sein. Nutze diese gedankliche Überprüfung, ob Du noch auf dem richtigen Weg bist, oder ob etwas verändert werden muss, damit Du wieder auf die Zielgerade kommst.

Helfer unterstützen Dich bei Schwierigkeiten und Durststrecken. Du kannst Dich an die obengenannten Leute wenden oder Dir eigene kleine Alltagshelfer ausdenken. Viele machen hier gute Erfahrungen mit Motivationsbildern, „Done- it“- Listen oder motivierenden Lernmottos.

Auch Deine inneren Ressourcen – Deine Fähigkeiten, unterstützende Gefühle und Gedanken – sind starke Helfer in der Not.

Fazit:

Ziele helfen Dir, Vorstellungen in Handlungen umzusetzen. Dafür überlegst Du Dir konkrete Handlungsschritte und einen zeitlichen Rahmen, in dem Du sie umsetzen wirst. Gehe immer von einem für Dich attraktiven und positiven Ziel aus – vermeide „ich will nicht“ - Formulierungen. Überlege, was Du stattdessen möchtest – daraus ergibt sich Dein Ziel von ganz allein.

Zerlege längere Ziele in motivierende Teilziele und belohne Dich beim Erreichen der Zwischenstationen. Nutze vertraute Unterstützer und Helfer sowie Deine eigenen Ressourcen, um Fortschritte zu sichern und zu überprüfen.

Nun bist Du dran! Ich habe Dir eine **Zielübung** zusammengestellt. Egal ob Du Dein Tagesziel, ein Wochenziel oder ein längerfristiges Ziel in Angriff nehmen möchtest.

Ich wünsche Dir dabei viel Freude!

Eine schöne Woche und weiterhin viel Erfolg!