



# ZIELE VERFOLGEN

Ziele-Management für meine  
erfolgreiche Schullaufbahn

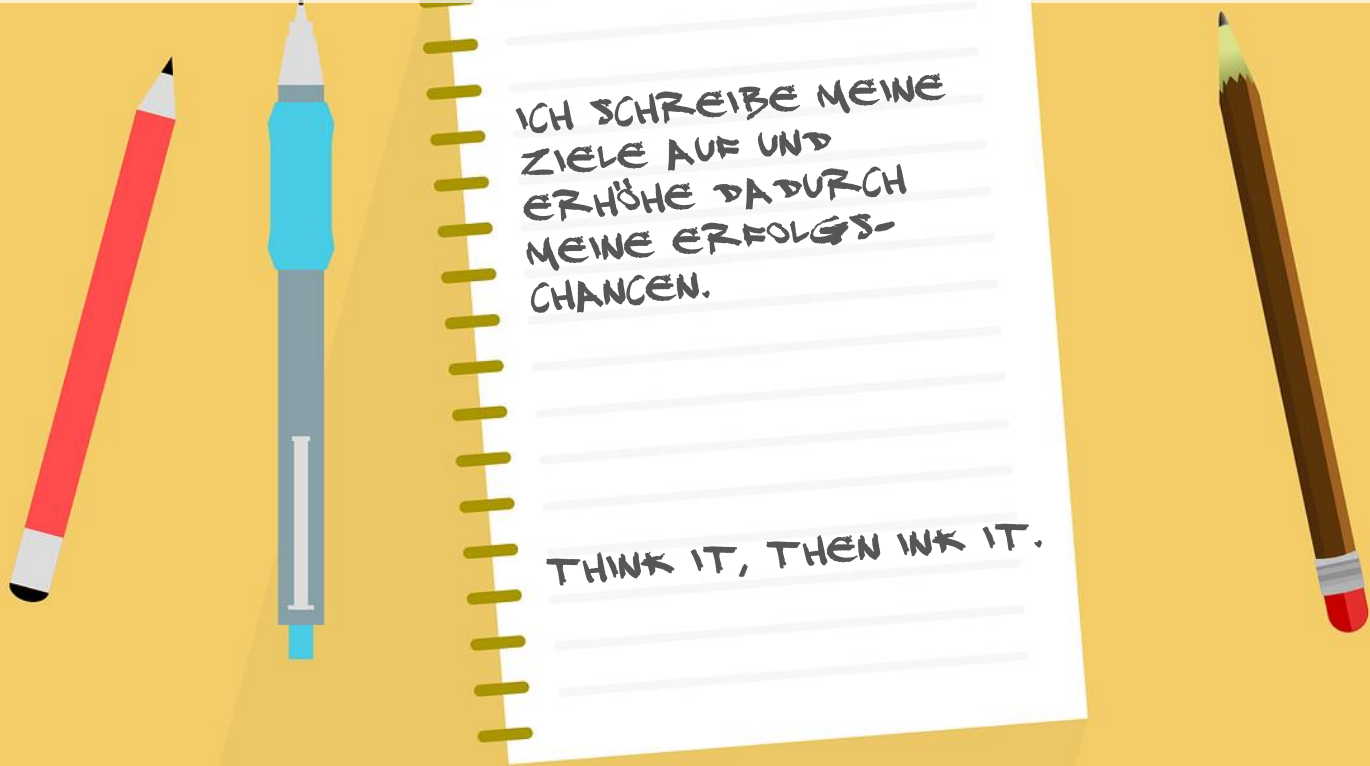


Warum sind Ziele wichtig?

# GRÜNDE FÜR DIE ARBEIT AN ZIELEN

**Tipp:**

Die Forschung hat herausgefunden, dass Menschen viel erfolgreicher sind, wenn sie sich Ziele setzen. Und noch viel erfolgreicher, wenn sie diese Ziele aufschreiben!





Warum sollte man Ziele setzen?

# MÖGLICHE EFFEKTE

Erfolgreicher Schulabschluss

Durchhaltevermögen

Notenverbesserung

Lern- und Persönlichkeitsentwicklung

Fortschrittsüberwachung

Selbstvertrauen

(Ziel)Klarheit

Lernmotivation

Selbstbestimmtheit

(Erfolgreiche) Schullaufbahn

**ZIELE-MANAGEMENT**

EIN ERFOLGREICHER WEG BRAUCHT ZIELE



Welche Ziele sind die wirkungsvollsten?

# ZIELTYPEN

Zielerreichung anstatt zielloses Scheitern

Sein-Ziele anstatt  
Haben-Ziele

Anstrebungs- anstatt  
Vermeidungsziele

Persönliche Ziele  
und Gruppenziele

Vergleichsziele und  
individuelle Bezugsnormen

Ergebnis- und  
Prozessziele

Selbstbestimmte anstatt  
fremdbestimmte Ziele

## ZIELTYPEN

SMARTE PRINZIPIEN FÜR ZIELE



Wie kann ich mir meine Ziele aufschreiben?

# VORLAGEN



Hier ein paar Beispiele. Weitere Vorlagen findest Du [hier](#) →



### Meine Ziele

Meine Ziele	Das hilft mir, meine Ziele zu erreichen



**Mein oberstes Ziel:**

**Teilziel auf meinem  
Erfolgsweg**

**Das hilft mir, mein  
Teilziel zu erreichen**

Erfolgreiches Ziele setzen.

So geht's:

Formuliere Dein oberstes / wichtigstes Ziel.

Auf dem Weg zu diesem Ziel schreibst Du Dir Teilziele auf und Handlungen, die Dir helfen, das jeweilige Teilziel zu erreichen (Siehe Beispiel am Wegesanfang).

## Meine Ziele – Mit WOOP zum Erfolg

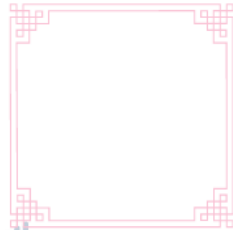
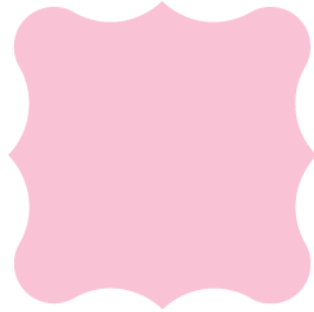
Erfolgreiche Menschen nutzen die WOOP-Methode (nach Gabrielle Oettingen), um ihre Ziele zu erreichen. Bei der WOOP-Methode werden die Ziele aufgeschrieben und visualisiert. Das bedeutet, dass Du Dir Deinen Erfolg im Kopf vorstellst, denn er beginnt mit den Gedanken in Deinem Gehirn. Welche Bilder entstehen? Wie fühlt sich das an? Stelle Dir die vier WOOP-Schritte immer wieder vor. Sie werden mit der Zeit beim Visualisieren immer einfacher nacheinander ablaufen. Du siehst Deinen Wunsch konkret als bestmögliches Ergebnis. Es folgen Szenarien, die Hindernisse hervorbringen. Darauf antwortest Du mit Deinem Plan: Handlungen, die zur Lösung beitragen. WOOP, WOOP!

W	O	O	P	Strichliste
<u>Wish (Wunsch)</u>	<u>Outcome (Ergebnis)</u>	<u>Obstacle (Hindernis)</u>	<u>Plan (Plan)</u>	
Welches Ziel möchte ich erreichen?	Wie wäre es, wenn ich das Ziel erreiche?	Welche Hindernisse stehen dem Ziel im Weg?	Wie kann ich diese Hindernisse überwinden?	Jedes Mal, wenn ich die 4 WOOP-Schritte visualisiert habe, mache ich einen Strich. Je öfter ich visualisiere, desto mehr entwickle ich eine erfolgreiche Denkweise. Das führt tatsächlich zu besseren Handlungen und mehr Erfolg.

Tipp: Mache ein Zeichen (z.B. einen grünen Kreis) auf den Wochenseiten in Deinem Logbuch. Es erinnert Dich daran, auf diese WOOP-Seite zu schauen und Deine Ziele zu visualisieren. Denn was nutzen Deine tollen Ziele, wenn sie in Vergessenheit geraten? Schreibe Deine Ziele auch gerne ab und hänge sie dort auf, wo Du sie oft siehst. So erhöhst Du die Chance, dass Deine Ziele zur Wirklichkeit werden.

# Meine Ziele

Das nehme ich mir vor für das nächste Schuljahr



**Tipp:**  
Du kannst auch gerne eigene  
Vorlagen gestalten. So wird es  
ganz genau so, wie Du es  
willst.  
Oder Du willst eine Version für  
Dich und andere Personen  
entwerfen und zur Verfügung  
stellen?



**NUR WER SEIN ZIEL KENNT,  
FINDET DEN WEG.**

LAOTSE



Lise-Meitner-Gesamtschule, Duisburg  
<http://www.lise-meitner-gesamtschule.de/>