

Workbook zum Videokurs

„Lernmotivation steigern – mehr als Techniken und Methoden“

Modul 1: Ziele setzen und erreichen

Du benötigst:

- Stift – wenn möglich in deiner Lieblingsfarbe
- Zeit – 30 Minuten
- Ruhe – verbanne alle mobilen Geräte und alles, was dich ablenkt
- Etwas zu trinken – am besten ein Glas Wasser

1. Lass deinen Gedanken freien Lauf.

Die folgenden Fragen werden dir dabei helfen, herauszufinden, wie geeignete Ziele für dich aussehen könnten. Du brauchst jetzt erst einmal nichts aufzuschreiben. Lass deine Gedanken einfach fließen während du die Fragen nach und nach durchliest. Nimm dir zwischen den einzelnen Fragen etwas Zeit, bis keine neuen Gedankenimpulse mehr kommen. Gehe dann zur nächsten Frage über.

- Welches Schulfach bereitet dir aktuell Sorgen? In welchem Schulfach hast du Probleme mitzukommen?
- Welches Schulfach macht dir am meisten Spaß? Kannst du dir vorstellen nach deiner Schulzeit einem Beruf in diesem Bereich nachzugehen?
- Weißt du schon, was du einmal machen möchtest? Sind dir die nötigen Qualifikationen bekannt, oder kannst du dich hier noch besser informieren?
- Welche Interessen hast du, für die du dir gerne mehr Zeit nehmen wollen würdest?
- In welchen Situationen fühlst du dich frei und kannst die Zeit vergessen?
- Engagierst du dich in deiner Freizeit in einem Verein, oder bist du in einem Verein sehr aktiv? Möchtest du dich mehr engagieren?
- Gibt es Situationen in deinem Schullalltag, über die du immer wieder nachdenken musst? Warum? Fordern sie dich, sodass du dich einem „Problem“ mehr widmen solltest, oder beschäftigen sie dich im positiven Sinne?
- Was müsste sich ändern, damit deine Tage nach und nach besser werden?
- Was macht dich wirklich glücklich?
- Was ist dein sehnlichster Wunsch? Was wolltest du schon immer einmal machen?
- Wer sind deine Vorbilder und warum sind sie das? Wie möchtest du sein?

Zielarten (relevant für die Aufgabe 3 auf der nächsten Seite)

- Akademische Ziele beziehen sich auf ein bestimmtes Fach, eine bestimmte Note oder einen bestimmten Notendurchschnitt.
- Lernziele beziehen sich auf die Art und Weise, wie du lernst. Welche Lerntechniken helfen dir im Schulalltag?
- Persönliche Ziele beziehen sich auf deine individuelle Persönlichkeit. Was macht dir Spaß und lässt dich wachsen?
- Soziale Ziele beziehen sich beispielsweise auf deine sozialen Beziehungen und Freizeitaktivitäten mit Freunden.
- Berufliche Ziele beziehen sich auf die Zeit nach deiner Schulzeit. Weißt du bereits, was du später einmal machen möchtest und wozu du eigentlich lernst?

Workbook zum Videokurs „Lernmotivation steigern – mehr als Techniken und Methoden“

Modul 1: Ziele setzen und erreichen

2. Erstelle eine Liste deiner Ziele.

Schreibe in der linken Spalte alles auf, was dir bei dem Brainstorming in den Kopf gekommen ist. Dafür kannst du zwischendurch immer mal wieder auf die Fragen spicken.

Achte bitte darauf, dass du erste Gedanken und Ziele notierst, die sinnvoll für deine persönliche Entwicklung sind.

Achtung: Es ist nicht Sinn und Zweck der Übung, dass du jede Frage beantwortest. Notiere nur die Gedanken, die wichtig für dich sind.

3. Kategorisiere deine Ziele.

In der mittleren Spalte trägst du neben dem jeweiligen Ziel nun die entsprechende Ziel-Kategorie ein. Solltest du eine kleine Auffrischung benötigen, schaue dir das [Video 1.6](#) erneut an.

4. Priorisiere deine Ziele.

Gehe deine Ziele nun noch einmal Punkt für Punkt durch. Was davon ist dir am wichtigsten? Wo siehst du den größten Nutzen für dich? Notiere hinter dem jeweiligen Ziel die entsprechende Priorität.

1 = das wichtigste Ziel
8 = das unwichtigste Ziel

Beispiel: In Mathematik verbessern	Beispiel: Akademisches Ziel	Beispiel: 5

5. Wähle dein Ziel aus.

Notiere dir hier das Ziel, welches du mit der Nummer „1“ versehen hast.



Du brauchst Hilfe? Unser Videokurs „Lernmotivation steigern – mehr als Techniken und Methoden“ kann dir helfen. Im Modul „Ziele setzen und erreichen“ findest du die angegebenen Videos mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Darüber hinaus erwarten dich weiter spannende Themen, die dazu beitragen deine Lernmotivation zu steigern.

Workbook zum Videokurs „Lernmotivation steigern – mehr als Techniken und Methoden“

Modul 1: Ziele setzen und erreichen

6. Formuliere dein Ziel „SMART“.

Konkretisiere dein Ziel Schritt für Schritt nach dem „Smart“-Prinzip. Verfeinere dein Ziel in jeder Zeile, indem du die jeweilige Frage beantwortest. Gerne kannst du auch hierfür das [Video 1.5](#) wiederholen, um Hilfe bei dieser Aufgabe zu finden.

Formulierungshilfen	
Wie kannst du dein Ziel spezifischer formulieren?	
Ist dein Ziel messbar?	
Ist dein Ziel für dich erreichbar, oder solltest du es etwas anpassen?	
Ist dein Ziel für dich relevant?	
Wann möchtest du dein Ziel erreicht haben?	

7. Notiere dein konkretes Ziel in einem Satz.

Herzlichen Glückwunsch! Notiere dir dein konkretes Ziel mit allen Teilaspekten aus der Aufgabe 6 in der folgenden Zeile.

Wie möchtest du deinen Erfolg verstärken?

Fülle dieses Feld erst aus, wenn du im Videokursmodul 5 „Erfolgserebnisse verstärken“ angelangt bist und dir das [Video 5.6](#) angeschaut hast.

Workbook zum Videokurs „Lernmotivation steigern – mehr als Techniken und Methoden“

Modul 1: Ziele setzen und erreichen

8. Setze dir Etappenziele.

Unterteile dein Ziel in kleine Etappenziele. Die Etappenziele helfen dir deinem Ziel schrittweise näher zu kommen und du kannst so deine Motivation erhöhen, indem du deinen Erfolg sichtbar machst. Überlege dir was dir hilft deinem Ziel näher zu kommen und notiere alles, was dir dazu einfällt.

Bringe diese kleineren Ziele nun in eine zeitliche Reihenfolge. Notiere dir den Schritt, den du zuerst machen möchtest ganz oben und den zweiten darunter und so weiter. Am Ende hast du eine To-Do-Liste, die du nach und nach abhaken kannst. Hierbei kann dir das [Video 1.7](#) helfen.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

