

Was neben der Struktur zählt: Schlaue Ziele!

Deine **Arbeitsstruktur** im Semester entscheidet bereits ein ganzes Stück weit darüber, wie Du vorankommst. Dieser Rahmen sollte möglichst auch positiv ausgefüllt sein, denn davon wird Deine Motivation maßgeblich beeinflusst: Hast Du **adäquate Zielsetzungen** für Dich entwickelt und sie auch konkret für die Theorie und Praxis formuliert? Nicht nur die **Zielidee** ist nämlich wichtig, sondern auch **wie** Du einzelne Vorhaben genauer erreichen kannst.

Dabei lassen sich **lang-, mittel- und kurzfristige Ziele** unterscheiden. Es ist hilfreich, wenn alle Ebenen vorhanden sind, auch wenn sie nicht jederzeit in gleichem Maße zum Tragen kommen. In manchen Momenten fragst Du Dich bestimmt: **Was will ich wirklich erreichen und was ist mir ehrlich gestanden weniger wichtig?** Es kann sein, dass Du mit Deinem Studienabschluss eine Idee verbindest, die mit neuen Freiheiten, beruflicher Selbstentwicklung oder anderen Lebenszielen einhergeht. Oder Du hast eine sehr explizite Vorstellung von einem Karriereziel. Wichtig ist, eine **Vision** zu haben, wofür sich die Anstrengungen im Studium lohnen – mittelfristig kann das z.B. der Wissensgewinn in einem Feld sein oder die Mitarbeit in einem Projekt, nicht immer unterstützt Dich ein überdimensionales Endziel allein. Das **Motiv**, sich anzustrengen, kann also **unterschiedlich durch Ziele gefördert** werden. Schenke der **Qualität Deiner Zielsetzungen** genügend Raum und überprüfe kritisch, ob sie so schlau sind wie Du. Das sogenannte **SMART-Prinzip** kann Dir dabei helfen.

Erfüllen Deine Ziele die folgenden Kriterien?

- **S wie spezifisch:** Dein Ziel ist **eindeutig definiert**. Dabei geht es weniger um eine ausführliche Beschreibung, nach Möglichkeit lässt sich Dein Ziel sogar in einem Satz mit allen Bedingungen präzise benennen. **Formuliere es bevorzugt positiv und aktiv!**
(z.B.: „Ich möchte in diesem Semester die vier Prüfungsleistungen A, B, C und D bis zum Datum X absolvieren“ anstelle von „ich möchte in diesem Semester mehr schaffen“ oder „Ich werde morgens um 8 Uhr aufstehen“ anstatt „ich will einen anderen Schlafrhythmus haben“)
- **M wie messbar:** Deine Zielerreichung, also der Erfolg, sollte messbar sein. Vielleicht ist es Dir an den Beispielen oben aufgefallen oder Du kennst es bereits aus eigener Erfahrung: Umso **konkreter** Du Deine Vorhaben formulierst, desto leichter kannst Du später feststellen, ob Du sie erreicht hast. Teils lassen sich dann sogar %-Angaben treffen (z.B. „Ich habe 45 der 60 Seiten in der letzten Woche gelesen, also 75% geschafft“). Du kannst Dich dazu fragen, **wie oft** Du z.B. genau lesen willst, **wie viel** und **wann**.
- **A wie attraktiv:** Ein Ziel, das für Dich **persönliche Relevanz** besitzt und Dich motiviert, ist klar im Vorteil. Zumindest sollte es akzeptabel sein. Hier kannst Du gut nach dem **Warum** fragen, um Dich stärker mit Deinen Zielsetzungen zu identifizieren.
- **R wie realistisch:** Wir neigen oft dazu, unsere Kapazitäten zu überschätzen (hinsichtlich Zeit und Konzentration z.B.) und das wirkt sich im Resultat hinderlich aus. **Kannst Du Dein Ziel mit realistischem Aufwand erreichen?** Beantworte Dir diese Frage ehrlich, begrenze Dich eher und baue Dein Vorhaben später aus als es z.B. zu Beginn unrealistisch zu überfrachten. („Ab morgen schreibe ich montags bis donnerstags ab 10 Uhr für vier Stunden mit Pausen an meiner Bachelorarbeit “ anstatt „ab morgen schreibe ich von morgens bis abends an meiner

Selbsthilfe: Schlaue Ziele

Bachelorarbeit“). Hole Dir dazu **Feedback von anderen** ein und überprüfe selbst, welche **Schwierigkeiten** auftreten könnten. Das Ziel sollte außerdem **eigenverantwortlich erreichbar** sein (z.B. „Ich werde Prüfung in der Weise XY vorbereiten, so dass ich mit dem Ergebnis zufrieden sein kann“ und nicht „Die Dozentin soll meine Arbeit schätzen“).

- **T wie terminiert:** In den aufgeführten Beispielen wird schon deutlich, dass die Zeitlinie einen wichtigen Faktor für die Zieldefinition darstellt. **Wann möchtest Du Dein Ziel erreicht haben?** Hier kannst Du durchaus ein genaues Datum nennen, es schafft mehr **Verbindlichkeit** (anstelle von „im Frühjahr werde ich meine Masterarbeit anmelden“). Achte darauf, dass Du Deine Zeit und gegebenenfalls konkurrierende Ziele wirklichkeitsnah einschätzt.

Ein wesentlicher Punkt zuletzt: Verknüpfe Deine **Ziele** hinreichend mit Deinem (Alltags-) **Handeln**, das unterstützt auch jene **Zielsetzungen mit Perspektive in die Zukunft**. Erstelle dafür z.B. eine Mindmap mit Etappenzielen und eine Liste der einzelnen Tätigkeiten, die Dich Deinem Ziel näher bringen.

Nach der COVID-19-Krise steht Vieles in der Warteschleife und gegebenenfalls bist Du unter den Gegebenheiten auch gefordert, Deine Ziele der Situation anzupassen oder Dir andere zu setzen, die sich leichter erfüllen lassen und Dich zufriedenstellen. Bleib trotz aller Ambitionen flexibel, das hilft in Zeiten komplexer Anforderungen.