

## Aus Wünschen Ziele machen

- Dies ist mein

Ziel: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Daran merke ich, dass ich mein Ziel erreicht

habe: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Welche Teilziele setze ich mir und wann sind sie

erreicht? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Folgendes unternehme ich

jetzt? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Wer könnte mir

helfen? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Was könnte mich behindern mein Ziel zu

erreichen? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Was motiviert mich?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# SMART

**S**pezifisch: Dein Ziel sollst du möglichst genau und konkret formulieren.

**M**essbar: Du sollst eine überprüfbare Größe aufschreiben, damit du weißt, wann das Ziel erreicht ist.

**A**ktiv: Dein Handeln sollte unabhängig zielgerichtet sein und du sollst einen erstrebenswerten positiven Zustand formulieren.

**R**ealistisch: Das Ziel sollte dich weder unter- noch überfordern.

**T**erminiert: Du stellst dir Termine und Zwischentermine, die deinen Fortschritt zeigen.

Eine Formulierung nach SMART könnte sein:

Ab Mai gehe ich drei Tage in der Woche joggen, um im Juli eine bessere Figur am Strand zu machen.

**Ziele handlungswirksam formulieren** z.B. mit Hilfe von folgenden Verben und Adjektiven:

Ich genieße

Ich freue mich

Ich bin glücklich

Zum Beispiel: Ich werde es genießen in meinem neuen Badeoutfit in der Sonne zu liegen.

## Aktivitätenliste

Datum	Priorität	Aktivität/Was?	Bis Wann?	Wer?	Status/Ok?
Beispiel: 1.7.2020	hoch	Abgabe Arbeitsprojekt zum Thema Selbstmanagement	Abgabe: 8.8.2020	Ich und Studienkollegin	noch unbearbeitet
....					

Quelle: Bischof, K., Bischof, A., & Müller, H. (2012). *Selbstmanagement* (2. Aufl.). Haufe.

### Quellen für den Podcast:

Bischof, K., Bischof, A., & Müller, H. (2012). *Selbstmanagement* (2. Aufl.). Haufe.

Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2009). Self-regulation of consumer decision making and behavior: The role of implementation intentions. *Journal of Consumer Psychology*, 19(4), 593-607. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2009.08.004>

Hceconomics. (2017, June 29). *Behavior change for good: Wendy Wood*. [Video file]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=oWwwYhfcSeQ>

Heckhausen, J., & Heckhausen, H.. (2018). *Motivation und Handeln* (5. Aufl. 2018 ed., Springer-Lehrbuch). Berlin,Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Koestner, R., Lekes, N., Powers, T.A., & Chicoine, E. (2002). Attaining personal goals: Self concordance plus implementation intentions equals success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 213–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.1.231>

Motto-Ziele, S.M.A.R.T.-Ziele und Motivation. (2011). In *Coachingwissen* (2., aktualisierte und erweiterte Auflage ed., pp. 185-207). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Mühlberger, C., Büche, A., & Jonas, E. (2018). SMART oder MOTTO? Von der Hemmung in die Handlungsfähigkeit durch passende Zielformulierung. *Organisationsberat Superv Coach*, 25, 147–160. <https://doi.org/10.1007/s11613-018-0546-4>

Plant Yourself. (2019, December 9). *The science of breaking bad habits with Wendy Wood, PhD: PYP 353*. [Video file]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=OYDJigY89Ss>

USC Dornsife College of Letters, Arts and Sciences. (2014, November 13). *Wendy Wood: How habits guide behavior*. [Video file]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=OWiDYOjgEFI>

Quelle Musik Übung 1:

<https://www.musicfox.com/info/kostenlose-gemafreie-musik.php>