

SMART- Formel

S-pezifisch

Beschreibung

Das Ziel soll klar und präzise formuliert sein.

Gutes Beispiel

„Ich möchte, dass alle meine Noten aus Mathematik besser sind als 3.“

Schlechtes Beispiel

„Ich möchte besser sein in Mathematik.“

M-essbar

Das Ziel soll überprüfbar sein, z.B. Anzahl der gelesenen Seiten.

„Ich möchte einen Notendurchschnitt von 4,5 erreichen.“

„Ich möchte ein guter Schüler sein.“

A-ttraktiv

Das Ziel soll uns wichtig sein und unseren Bedürfnissen entsprechen.

„Die Physikprüfung ist in zwei Wochen. Bis dahin werde ich jeden Tag zehn Aufgaben aus dem Physikbuch machen.“

„Ich werde Mitglied im Ruderverein.“

R-ealistisch

Das Ziel soll anspruchsvoll, aber auch erreichbar sein. „Zu viel“ frustriert, „zu wenig“ demotiviert.

„Ich möchte meinen Notendurchschnitt auf 4,5 verbessern, indem ich mich sorgfältig für jede Prüfung vorbereite.“

„Ich möchte meinen Notendurchschnitt von 3,0 auf 4,5 verbessern. Ich möchte lauter Fünfer haben.“

T-erminierbar

Das Ziel soll einen festen Endzeitpunkt haben. Es soll in einem festgelegten Zeitraum realisiert werden.

„Damit ich die Lektüre zu Ende lese, werde ich morgen 25 Seiten lesen und die folgenden zwei Tage jeweils 15 Seiten.“

„Ich werde die Lektüre lesen.“