

# SMART-METHODE: ZIELE ERREICHEN!

Die SMART-Methode hilft Ihnen dabei, Ziele klar zu formulieren. Treffen alle fünf Bedingungen auf Ihre Formulierung zu, sind die Erfolgschancen am höchsten.

**Lernziele so konkret und spezifisch wie möglich formulieren.**  
Beispiel: »Ich werde die Klausur mit 2,0 bestehen.«

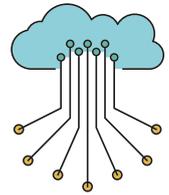
**S**  
spezifisch



Was möchte ich erreichen?

**Das Lernziel kann qualitativ und quantitativ beurteilt werden.**  
Beispiel: »Ich werde mir einen detaillierten Wochenplan aufstellen und mich an die Zeiten halten.«

**M**  
messbar



Wie kann ich mein Ziel messen?

**Planen Sie so, dass Sie Lust darauf haben, das Ziel zu erreichen.**  
Beispiel: »Habe ich den ersten Lernblock geschafft, gönne ich mir ein großes Eis.«

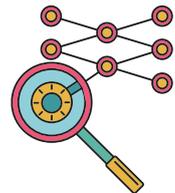
**A**  
akzeptiert / attraktiv



Wie kann ich mich dabei motivieren?

**Das Lernziel ist realistisch und kann erreicht werden.**  
Beispiel: »Ich lerne zwei Stunden am Stück, gönne mir eine Pause, um dann erneut zwei Stunden zu lernen.«

**R**  
realistisch



Realistisch in Teilschritten planen:

**Das Ziel ist zu einem bestimmten Zeitpunkt umsetzbar.**  
Beispiel: »Ich werde bis Ende Juli den Lernstoff durchgearbeitet haben, dann habe ich noch eine Woche als zeitlichen Puffer.«

**T**  
terminiert



Deadlines setzen:

