

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

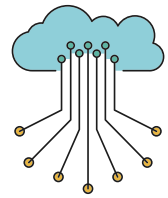


Was möchte ich erreichen?

Das Lernziel kann qualitativ und quantitativ beurteilt werden.

Beispiel: »Ich werde mir einen detaillierten Wochenplan aufstellen und mich an die Zeiten halten.«

M
messbar

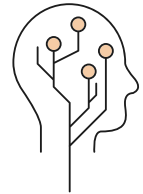


Wie kann ich mein Ziel messen?

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

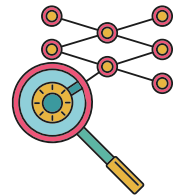


Wie kann ich mich dabei motivieren?

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

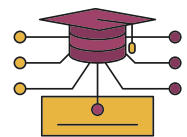


Realistisch in Teilschritten planen:

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:

ZENTRALE STUDIENBERATUNG

Sie haben Fragen? Hier können Sie uns erreichen:
www.uni-jena.de/zsb | +49 3641 9-411 200

FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA