



UNIVERSITÄT
DES
SAARLANDES

Fachrichtung Bildungswissenschaften
Programmentwicklung: Dr. Manuela Benick
Ansprechpartnerin: Prof. Dr. Franziska
Perels

☎ 0681 302-58340

✉ f.perels@mx.uni-saarland.de

Selbstgesteuertes **L**ernen erfolgreich **f**ördern

SELE-F

Begleitmaterialien Lehrkraft

Lektion 1 Zielsetzung



Mit Kalli lernen,
wie man lernt!

1. ZIELSETZUNG

Zielsetzung:

Um erfolgreich handeln zu können, muss das Verhalten zielgerichtet gesteuert werden. Ein wesentlicher erster Schritt zur erfolgreichen Zielerreichung ist nach Landmann (2005) die anfängliche Zielsetzung. Im Laufe Ihres Lebens haben Sie sich bestimmt schon viele Ziele gesetzt. Einige davon waren wahrscheinlich für Sie sehr wichtig, einige hatten vermutlich eher geringere Priorität. Denken Sie einmal zurück und fragen Sie sich, ob es wichtige Ziele gab, die Sie nicht erreicht haben. Was ist passiert? Hatte sich das Ziel verändert? Hatte es plötzlich weniger Relevanz? Wurden Sie von außen an Ihrer Zielerreichung gehindert? Vielleicht beantworten Sie diese Fragen alle mit „Nein“. Woran liegt es dann, dass man wichtige Ziele nicht erreicht? Dies könnte daran liegen, dass die Planung des Ziels nicht optimal verlaufen ist. Um ein Ziel „gut“ zu planen, ist es hilfreich, zunächst zu betrachten, wie das Ziel formuliert ist. Eine mögliche Strategie, die beim Formulieren der Ziele von Nutzen sein kann, ist das SMART-Modell. Durch eine angemessene Formulierung der eigenen Ziele können diese erreichbar gemacht werden. Dabei steht SMART für die Eigenschaften, die ein „gutes“ Ziel aufweisen sollte. Ein Ziel sollte...

- ◆ **Spezifisch,**
- ◆ **Messbar,**
- ◆ **Anspruchsvoll bzw. angemessen,**
- ◆ **Realistisch und**
- ◆ **Terminiert sein.**

Spezifisch bedeutet, dass Sie genau festlegen, was Sie erreichen möchten. Dabei sollten Sie Ihr Ziel auf jeden Fall positiv formulieren. Eine negative Aussage wie „Ich möchte nicht in München arbeiten“, lässt keinen Schluss zu, wie Ihr Ziel stattdessen aussehen soll. Wo wollen Sie also leben? „Ich möchte in Frankfurt, Darmstadt oder Heidelberg arbeiten“; diese Formulierung macht deutlich, welche Alternativen für Sie in Frage kommen.

Um erkennen zu können, ob Sie Ihr Ziel erreicht haben, muss es messbar sein. Überlegen Sie sich, woran Sie merken, ob Sie Ihr Ziel erreicht haben oder dass Sie Ihrem Ziel näher gekommen sind.

Gleichzeitig sollten Sie darauf achten, dass Ihr Ziel anspruchsvoll bzw. angemessen ist. Ein Ziel, das eine Herausforderung darstellt, fördert Ihre Motivation, es auch erreichen zu wollen. Generell sollten Sie sich lieber ein etwas zu schweres als ein zu leichtes Ziel setzen.

Dabei muss ein Ziel aber realistisch sein, damit es auch erreicht werden kann. Hier können Sie sich über Ihre Ressourcen klar werden, indem Sie sich die Frage stellen, warum Sie glauben, dieses Ziel erreichen zu können.

Schließlich ist es wichtig, dass Sie den Zeitpunkt festlegen, bis wann Sie das Ziel erreicht haben wollen. Die Terminierung schützt Sie davor, Ihr Ziel aus den Augen zu verlieren. Besonders bei „großen“ Zielen, deren Verwirklichung lange Zeit in Anspruch nimmt, können

Sie sich Zeitpunkte für Zwischenziele überlegen, mit deren Hilfe Sie Schritt für Schritt zum eigentlichen Ziel gelangen.

1. ZIELSETZUNG

→ **Wie kann diese Strategie bei Lernenden im Grundschulalter gefördert werden?**

Im Rahmen des Projektes „Selbstgesteuertes Lernen erfolgreich fördern – SELE-F“ sollen die Schülerinnen und Schüler lernen, Ziele so zu formulieren, dass sie dem SMART-Modell gerecht werden. Da dieses Projekt für den Primarbereich konzipiert ist, wurde das Modell auf die Kriterien „realistisch“, „herausragend“ und „genau“ reduziert – was den Eigenschaften „realistisch“, „anspruchsvoll“ und „spezifisch“ entspricht. Somit lernen die Schülerinnen und Schüler, dass es wichtig ist, sich im Vorfeld zu überlegen, was genau man erreichen möchte. Diese Kompetenz spielt sowohl für den schulischen Bereich als auch für andere Lebensbereiche eine bedeutsame Rolle.

Das Projekt fokussiert den schulischen Bereich, indem den Schülerinnen und Schülern eine adäquate Strategie der Zielsetzung vermittelt wird und sie gleichzeitig dazu angeleitet werden, ihre Lernzeiten sinnvoll zu planen (Zeitplan).

Literatur:

- Mendler, A.N. (2000). Uninteressierte Schüler motivieren (nur S. 39-40; 54-55). Mülheim: Verlag an der Ruhr.
- Metzger, C. (2007). Lern- und Arbeitsstrategien (S. 19-41). Oberentfelde: Sauerländer.
- Otto, B. (2007). SELVES – Schüler-, Eltern- und Lehrertrainings zur Vermittlung effektiver Selbstregulation (S. 25-27; Anhang). Berlin: Logos.
- Seiwert, L.J. (2005). Fit in 30 Minuten: Zeitmanagement - Motivation. Für Schüler und Schülerinnen (nur S. 108). Stuttgart: Klett.
- Winter, F. (2004). Leistungsbewertung. Eine neue Lernkultur braucht einen anderen Umgang mit den Schülerleistungen (nur S. 215-224). Hohengehren: Schneider.