

# Schluss mit Wünschen, hin zu Zielen



## Übersicht der Aktivität

Die Teilnehmer:innen erstellen eine Wunschliste mit den Dingen, die sie erreichen oder verbessern möchten. Sie wählen die fünf wichtigsten Punkte aus und formulieren daraus SMART-Ziele – Spezifisch, Messbar, Erreichbar, Relevant und Terminiert. Dies hilft ihnen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und klare Schritte zum Erreichen ihrer Ziele zu entwickeln.

## Lernziel

Die Teilnehmer:innen

- ermitteln persönliche Prioritäten, indem sie eine Wunschliste mit Zielen und Wünschen erstellen, und können ausgewählte Wünsche in SMART-Ziele umwandeln, um eine realistische und zielgerichtete Planung zu unterstützen.
- werden darüber nachdenken, wie ihnen das Setzen klarer Ziele dabei helfen kann, praktische Schritte in Richtung persönliches oder berufliches Wachstum zu unternehmen.

## Zielgruppe

**Altersgruppe:** junge

Erwachsene

**Gruppengröße:** 1-10

Teilnehmer:innen

## Dauer

60 Minuten

## Format

Persönlich       An digitales Format anpassbar

In der Lernplattform enthalten

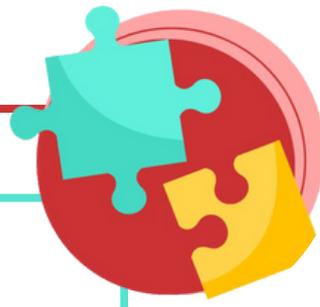
## Materialien

- A4-Papier oder Geräte mit Internetverbindung
- Stifte

In dieser Aktivität enthalten:

Arbeitsblatt „SMART-Ziel“

Arbeitsblatt „SMART-Ziel“ zum Ausfüllen



## Wie setzt man es um? 📝

### **Schritt 1: Erstelle eine Wunschliste**

Bitte die Teilnehmer:innen, sich ein paar Minuten Zeit zu nehmen und so viele Dinge oder Dienstleistungen aufzuschreiben, wie sie gerne kaufen oder in Anspruch nehmen würden. Betone, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt, und ermutige sie, nicht zu lange nachzudenken und einfach aufzuschreiben, was ihnen in den Sinn kommt.

### **Schritt 2: Wählen die Top 5**

Lasse die Teilnehmer:innen ihre Wunschliste durchgehen und die fünf Elemente auswählen, die für sie im Moment am wichtigsten oder bedeutsamsten sind.

### **Schritt 3: SMART-Ziele einführen**

Erklären Sie kurz das SMART-Rahmenwerk:

- **S**pezifisch (**S**pecific)
- **M**essbar (**M**easurable)
- **E**reichbar (**A**chievable)
- **R**elevant (**R**elevant)
- **Z**eitgebunden (**T**ime-bound)

Gib ein klares, für Erwachsene relevantes Beispiel:

- Wunsch: „Ich möchte mein Badezimmer renovieren.“
- SMART-Ziel: „Spare 2.000 € über 10 Monate, indem du ab dem nächsten Frühjahr jeden Monat 200 € für eine Badrenovierung zurücklegst.“

### **Schritt 4: Wünsche in SMART-Ziele umwandeln**

Bitte die Teilnehmer:innen, ihre fünf wichtigsten Wünsche als SMART-Ziele umzuformulieren. Ermutige sie, so konkret und realistisch wie möglich zu sein und Zeitrahmen und messbare Schritte anzugeben.

### **Schritt 5: Teilen und reflektieren**

Bitte die Teilnehmer:innen, eines ihrer SMART-Ziele mit einem/einer Partner:in oder in Kleingruppen zu teilen. Ermutige sie, sich gegenseitig Feedback zu geben und zu prüfen, ob ihre Ziele den SMART-Kriterien entsprechen.

## Tipps zur Verwendung 💡

- Ermutige zu Realismus, nicht zu Perfektion: Erinnere die Teilnehmer:innen daran, dass SMART-Ziele Werkzeuge für Fortschritt sind, nicht Druck. Es ist in Ordnung, wenn Pläne im Laufe der Zeit angepasst werden müssen.

## Tools & Downloads 🧩

 Tools

 *Arbeitsblatt „SMART-Ziele“*

 *Arbeitsblatt „SMART-Ziele“ zum Ausfüllen*

# SMARTE ZIELE



Du denkst darüber nach, mit einem/einer Personal Trainer:in zu arbeiten, um deine Gesundheit und Fitness zu verbessern. Die Kosten belaufen sich auf rund 1000 € für vier Monate. Um sich das leisten zu können, musst du vorausplanen und schrittweise sparen. Indem du deine Einnahmen und Ausgabengewohnheiten analysierst, kannst du einen realistischen Betrag ermitteln, den du jeden Monat beiseitelegen könntest. Mit einem klaren Sparziel wird die Investition in dein Wohlbefinden erreichbar.

## SPEZIFISCH

Definiere klar, was, warum und wie du das Ziel erreichen möchtest

**„SPARE 1000 € FÜR EINEN/EINE PERSONAL TRAINER:IN IN 4 MONATEN, INDEM DU 250 € PRO MONAT BEISEITE LEGST.“**

Das Ziel ist spezifisch, weil es klar definiert, was du **erreichen** möchtest (1000 € sparen), warum du **sparst** (um sich den/die Personal Trainer:in leisten **zu können**) und wie du dies erreichst (indem du 250 € pro Monat beiseite legst).

## MESSBAR

Integriere eine Möglichkeit, den Fortschritt oder Erfolg zu verfolgen

**„SPARE 1000 € FÜR EINEN/EINE PERSONAL TRAINER:IN IN 4 MONATEN, INDEM DU 250 € PRO MONAT BEISEITE LEGST.“**

Das Ziel ist messbar, da du jeden Monat 250 € sparen könntest, um in 4 Monaten 1000 € zu erreichen.

## ERREICHBAR

Stelle sicher, dass das Ziel realistisch ist

**„SPARE 1000 € FÜR EINEN/EINE PERSONAL TRAINER:IN IN 4 MONATEN, INDEM DU 250 € PRO MONAT BEISEITE LEGST.“**

Das Ziel ist erreichbar, wenn die monatliche Bilanz aus Einnahmen und Ausgaben 250 € Sparen ermöglicht. Sind deine Einnahmen mindestens um diesen Betrag höher als deine Ausgaben, ist das Ziel erreichbar.

## RELEVANT

Stelle sicher, dass es deinen Prioritäten oder Bedürfnissen entspricht

**„SPARE 1000 € FÜR EINEN/EINE PERSONAL TRAINER:IN IN 4 MONATEN, INDEM DU 250 € PRO MONAT BEISEITE LEGST.“ ... WEIL ICH FIT SEIN WILL“**

Das Ziel ist relevant, weil es etwas ist, das du wirklich willst und weil es deinen aktuellen Prioritäten entspricht.

## ZEITGEBUNDEN

Setze eine Frist, um das Ziel zu erreichen

**„SPARE 1000 € FÜR EINEN/EINE PERSONAL TRAINER:IN IN 4 MONATEN, INDEM DU 250 € PRO MONAT BEISEITE LEGST.“**

Das Ziel ist zeitlich begrenzt, da es eine klare Frist hat. Du planst in 4 Monaten 1000 € zu sparen. Damit hast du einen konkreten Zeitrahmen.



# SMARTE ZIELE

Schreibe einen **Wunsch** auf, den du in ein SMART-Ziel umwandeln möchtest, und vergiss nicht anzugeben, wie viel es kosten würde, ihn zu erreichen.

---

## SPEZIFISCH

Definiere klar, was, warum und wie du das Ziel erreichen möchtest.

---

---

## MESSBAR

Füge eine Möglichkeit hinzu, den Fortschritt oder Erfolg zu verfolgen.

---

---

## ERREICHBAR

Stelle sicher, dass das Ziel realistisch ist.

---

---

## RELEVANT

Stelle sicher, dass es deinen Prioritäten oder Bedürfnissen entspricht.

---

---

## ZEITGEBUNDEN

Setze eine Frist, um das Ziel zu erreichen.

---

---