

Positive Zielformulierung

Autor(en): **Mathiuet, Martin**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl
scolastic grischun**

Band (Jahr): **66 (2004-2005)**

Heft 7: **Selbstmanagement - Lust auf Zukunft**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-357567>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Positive Zielformulierung

zusammengestellt von Martin Mathiuet

Untersuchungen haben eindeutig bewiesen, dass ein Ziel leichter und erfolgreicher erreicht wird, wenn es in kleinen Schritten, nach folgenden Kriterien formuliert wird;

1. Das Ziel muss **positiv** formuliert sein; es darf sprachlich keine Negationen enthalten und ein Aktionsverb soll gewählt werden!
2. Das Ziel muss man in eigener Verantwortung erreichen können; das bedeutet nicht, dass man auf fremde Unterstützung und Hilfe verzichten muss – allein die Verantwortung liegt bei mir!
3. Das Ziel muss sinnlich – konkret bewusst gemacht werden; dazu werden sinnspezifische Worte (VAKOG) formuliert:
 - wie sieht (**visuell**) das Erreichte (Ort, Raum, Gegenstand, etc.) aus?
 - was hörst (**auditiv**) du nach Erreichen des Ziels?
 - was erlebt dein Körper (**kinästhetisch**) dabei?
 - was riechst du (**olfaktorisch**) dabei?
 - was schmeckst (**gustatorisch**) du?
4. Das Ziel muss in seinem Kontext abgeklärt werden; es muss im Hinblick auf folgende Fragestellungen eine Antwort geben: Wann? Wo? Wo nicht? Mit wem? Mit wem nicht?
5. Ökologische Überprüfung; es muss klar sein, wie das eigene Leben/Verhalten durch das Erreichen des Ziels verändert wird. Dabei sind folgende Fragen zu klären:
 - Was muss ich aufgeben, wenn ich das Ziel erreichen will?
 - Was ist der Preis dafür?
 - Was ist das Gute am jetzigen Zustand?
 - Wie wird mein Umfeld darauf reagieren und wie kann ich damit umgehen?
6. Abklärungen;
 - Welche Hilfe benötige ich und wer hilft mir dabei?
 - Welche Ressourcen stehen zur Verfügung?
 - Welche Widerstände (Gefühle, Überzeugungen, Erinnerungen, eigene Entschlüsse) behindern die Zielerreichung?
7. Wie lebe ich nach der Zielerreichung; Wie ist meine Befindlichkeit in der neuen Situation (VAKOG)?
8. Aktionsplan; Welche sind die ersten Schritte?



Literatur:

- Storch M./Krause F. (2002). Selbstmanagement ressourcenorientiert. Bern: Huber
- Schiepek G./Wegener Chr./Wittig D./Harnischmacher G. (1988). Synergie und Qualität in Organisationen. Tübingen: DGTV
- Gebauer K. Kollegiale Unterstützung als Antwort auf Krisensituationen in der Schule.
- www.rpi-loccum.de
- Schaarschmidt U. Psychische Belastungen im Lehrerberuf.
- www.tresselt.de/download/psychbel.pdf
- Kramis K. www.bernergesundheits.ch/dt/angebot/veranstaltungen/Fachtagung/Referat-Kramis.pdf