

Eigene Ziele setzen

Modul 2:

- Ich verstehe, warum es wichtig ist, eigene Ziele zu haben.
- Ich kann meine Ziele SMART formulieren.
- Ich habe ein eigenes Ziel.

Ziele Modul 2, die die Schülerinnen und Schüler kennen:

- Ich verstehe, warum es wichtig ist, eigene Ziele zu haben.
- Ich kann meine Ziele SMART formulieren.
- Ich habe ein eigenes Ziel.

Thema: Wie kann ich eigene Ziele formulieren, damit ich sie erreiche?

Inhalt	Sozialform	Arbeitsblätter, Folien u. a.	Zeit	Seite
2.1 Begrüßung, Vereinbarung	Sitzkreis	Vereinbarung	5'	34
2.2 Zielorientierung und Thema	Einzelarbeit Partnertausch Plenum	AB 2.1 Filmszene	10'	34
2.3 Wichtige Regeln für das Formulieren eigener Ziele	Plenum	Infoblatt 2.2	30'	37
2.4 Auf dem Weg zum Ziel	Plenum	AB 2.3	15'	39
Arbeit mit Mini-Zielen	Einzelarbeit oder Kleingruppen	AB 2.4	15'	
2.5 Mein Lernerfolg Modul 2	Einzelarbeit Partnerarbeit	Mein Lernerfolg Modul 2	10'	43
2.6 Feedback und Ausblick auf Modul 3	Plenum	Feedbackinstrument	5'	44

Erfahrungsgemäß brauchen die Schülerinnen und Schüler viel Zeit, um Ziele zu finden und zu formulieren. Daher ist es durchaus sinnvoll, eine 2. Doppelstunde auch für Austausch und Reflexion einzuplanen.

Materialliste:

- Filmszene „Eigene Ziele setzen“
- SMART-Streifen

Hinweis:

Die in den Materiallisten der einzelnen Module genannten Materialien (u. a. Filmsequenzen, Szenenbilder, Urkunden) stehen auf www.sesam.lmz-bw.de, Suchbegriff: „Lebenskompetenz und Selbstregulation mit Lars und Lisa“, zur Verfügung.

Empfohlenes Spiel (Thema: Gegenseitiges Kennenlernen)**Fragensalat**

Alle sitzen im Kreis. Ein Freiwilliger geht in den Kreis und sein Stuhl wird entfernt. Der Mitspieler im Kreis formuliert nun eine Aussage in der Art „Alle, die sich heute morgen die Zähne geputzt haben“. Danach müssen alle Mitspieler, auf die diese Aussage zutrifft, die Plätze tauschen, während der Spieler in der Mitte versucht, einen der Stühle zu besetzen. Wer übrig bleibt, formuliert dann die nächste Aussage, z. B. „Alle, die heute blaue Jeans anhaben ...“ oder „Alle, die gerne Fußball spielen ...“ etc.

Reflexion zur Durchführung

Ausführliches Vorgehen

2.1 Begrüßung, Vereinbarung

Eventuell empfohlenes Spiel

Blick auf die Vereinbarung

→ Jede Schülerin/Jeder Schüler kontrolliert nochmals ihre/seine Vereinbarung, ob diese auch von ihr/ihm akzeptiert wird und unterschrieben ist. Offene Fragen werden besprochen.

Vereinbarung

Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA

VEREINBARUNG

Das Programm hat sehr viel mit jedem Einzelnen persönlich zu tun. Jeder von uns kommt manchmal in schwierige Situationen. Hier wollen wir lernen, wie wir im Alltag besser mit ihnen zurechtkommen. Das setzt voraus, dass wir in einem geschützten Raum dies auch trainieren können und uns an dafür notwendige Vereinbarungen halten.

Für die gemeinsame Arbeit mit dem Programm vereinbaren wir:

- Wir alle probieren neue Denk- und Verhaltensweisen zunächst einmal aus.
- Wir respektieren und akzeptieren unsere Unterschiedlichkeit und sehen sie als Chance.
- Fehler machen ist erlaubt – aus Fehlern können wir lernen.
- Wir lachen nicht übereinander, hören einander zu, es redet immer nur einer und wir stören uns nicht gegenseitig.
- Kritik ist erst hinterher erlaubt.
- Wir arbeiten selbstverantwortlich und notieren unsere eigenen Lernerfolge.
- Wir gehen verantwortlich mit Material um.
- Was hier besprochen wird, wird nicht weiterzählt.

Ich werde mich an diese Vereinbarungen halten.

Datum _____ Unterschrift _____

2.2 Zielorientierung und Thema der Doppelstunde: Wie kann ich eigene Ziele formulieren, damit ich sie erreiche?

Zielorientierung

Wir wollen in den nächsten zwei Stunden überlegen, warum es wichtig ist, Ziele zu haben, und wie diese am besten formuliert werden können. Jeder von uns sollte seinen eigenen Zielen auf die Spur kommen.

Flipchart: Am Ende der Doppelstunde kann jeder sagen:

- Ich verstehe, warum es wichtig ist, eigene Ziele zu haben.
- Ich kann meine Ziele SMART formulieren.
- Ich habe ein eigenes Ziel.

Vorwissen aktivieren

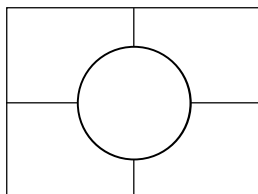
Es ist wichtig, das unterschiedliche Vorwissen der Schülerinnen und Schüler zu aktivieren, sie mit dem Thema in Verbindung zu bringen, an ihre Lebenswelt anzuknüpfen, sie damit zu motivieren und einen Lernerfolg zu ermöglichen.

→ Hier sind folgende vier Fragen zu klären:

1. Was ist ein Ziel?

Tipp

Placemat-Methode: Jeder aus einer Vierergruppe schreibt seine Lösung in ein Außenfeld, diskutiert mit der Gruppe darüber und in der Mitte kann der Konsens der Gruppe entstehen. Material: ein Papierbogen pro Gruppe (siehe Strahm, 2008)



Beispiellösungen:

- Ein Ziel ist etwas, das wir erreichen wollen, weil es uns wichtig ist.
- Ein Ziel ist etwas, das wir fertigbringen wollen.
- Ein Ziel ist etwas, das wir anstreben.

2. Welche Erfahrungen hast du mit Zielen gemacht?

Arbeitsblatt 2.1

Eigene Ziele setzen
Arbeitsblatt 2.1

Meine Erfahrung mit Zielen

1. In welcher Situation hast du dir ein Ziel gesetzt und dieses auch erreicht?
(Du kannst schreiben, skizzieren, malen ...)

2. Suche dir eine Partnerin/einen Partner, mit der/dem du dich austauschen kannst.
😊 😊

150

Die Ergebnisse bleiben bei den Schülerinnen und Schülern, helfen aber bei der Weiterarbeit.

3. Welche Vorteile haben Ziele?

Um diese Frage zu bearbeiten, ist es wichtig, an den eigenen Erfahrungen anzuknüpfen, sie zu reflektieren und sich vor allem kooperativ auszutauschen. Anknüpfungspunkte bietet das vorherige Arbeitsblatt 2.1.

Beispiellösungen:

- Ziele helfen dabei, sich im Leben zurechtzufinden, und motivieren uns.
- Mit Zielen haben wir die Möglichkeit, uns auf etwas zu freuen.
- Ein Ziel kann erklären, warum es Sinn macht, etwas zu tun, obwohl es nicht so viel Spaß macht.
- Wenn wir uns ein Ziel setzen und immer wieder daran denken, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass wir es auch wirklich erreichen.

Ohne Ziele im Leben ist es schwer, aktiv zu werden und etwas zu tun, weil wir oft nicht wissen, warum oder wozu wir überhaupt etwas tun sollten. Wir strengen uns meistens nur dann wirklich an, wenn wir ein konkretes Ziel vor Augen haben.

- Kann sich jemand an die Filmszene zu „Eigene Ziele setzen“ erinnern, in der die Lehrerin einen Spickzettel gefunden hat? (Eine Schülerin oder einen Schüler beschreiben lassen, damit sich alle erinnern, oder die Filmszene zeigen.)
Welche Ziele hatte Lisa? Was hat sie damit erreicht?

Beispiellösungen:

- Lisa will Arzthelferin werden, sie will keine Sechs in der Arbeit bekommen.
- Sie will zur Lehrerin gehen, um mit ihr über den Spickzettel zu reden.

4. Was kann uns dabei helfen, Ziele im Kopf zu behalten?

Beispiellösungen:

- Ziele aufschreiben
- Mit anderen über die Ziele sprechen
- Gemeinsam mit anderen auf das Ziel hinarbeiten

! Es ist wichtig, unsere Ziele aufzuschreiben, damit sie nicht „nur“ ein Gedanke im Kopf sind, sondern schwarz auf weiß auf dem Papier stehen.

- Was steckt hinter dem Spruch „Der sagt viel, wenn der Tag lang ist“?

2.3 Wichtige Regeln für das Formulieren eigener Ziele

SMART-Prinzip

Der Routenplaner für die Zielformulierung ist das international angewendete SMART-Prinzip, es hilft, das Ziel zu klären, die richtige Richtung einzuschlagen und das Ziel etappenweise zu erreichen.

- Es bietet sich an, die Buchstaben und deren Bedeutung im Hinblick auf die Formulierung von Zielen von den Schülerinnen und Schülern im Plenum oder in Partnerarbeit (je ein Buchstabe) „übersetzen“ zu lassen, eine Regel zu formulieren und ein Beispiel zu suchen.

S – specific

M – measurable

A – attractive

R – realistic

T – terminated

Vorbereitete Streifen werden an die Tandems ausgeteilt, bearbeitet (Übersetzung, Beispiel) und können im Anschluss aufgehängt werden sowie als Diskussionsgrundlage dienen.

Hinweise für die Besprechung:

specific – spezifisch

Genau zu wissen, was das Ziel ausmacht, es klar und in allen Einzelheiten konkret und einfach beschreiben zu können, ist die erste entscheidende Voraussetzung, um in die richtige Richtung zu gehen und erfolgreich zu sein. Das Ziel muss außerdem „positiv“ formuliert sein (z. B. „Ich möchte in die nächste Klasse versetzt werden.“ statt „Ich möchte nicht sitzen bleiben.“).

Wenn wir ein Ziel erreicht haben, können wir sehen, fühlen, hören, was sich verändert hat.

measurable – messbar

Um seinen Fortschritt messen zu können, muss man wissen, woran man erkennt, dass man sein Ziel erreicht hat. Dazu sind auch Mini-Ziele hilfreich.

attractive – attraktiv

Attraktive Ziele sind für die Schülerinnen und Schüler wichtig und bringen sie persönlich weiter. Ihre Ziele sollten nicht von anderen Personen abhängen, denn es nützt nichts, sich Ziele zu setzen, bei denen andere Menschen über Erfolg oder Misserfolg entscheiden. Darauf haben wir keinen oder doch nur geringen Einfluss. Dann sind es keine Ziele, sondern Wünsche. Wenn wir unsere Ziele unabhängig von anderen formulieren, heißt das, wir können etwas dafür tun, dass sie eintreten.

Tipp

Um noch einmal zu verdeutlichen, warum Ziele nicht von anderen Personen abhängig sein sollten, kann man hier auf folgenden Unterschied hinweisen:

„Ich will, dass der Lehrer mir eine Drei in Deutsch gibt.“ (Ist ein Wunsch!)

„Ich will eine Drei in Deutsch schaffen.“ (Ist ein Ziel!)

„Ich möchte mindestens einmal pro Woche Sport machen.“ (Ist ein Ziel!)

Wenn die Schülerinnen und Schüler anmerken, dass man immer abhängig von anderen Menschen ist, zustimmen, dass das häufig gilt (z. B. Lehrkraft entscheidet, wie mündliche Beteiligung benotet wird). Sie ermutigen, Ziele so zu formulieren, dass sie selbst möglichst viel dazu beitragen können, um sie zu erreichen.

realistic – realistisch

Um hinterher nicht von sich selbst enttäuscht zu sein, ist es wichtig, schon vorher zu wissen, ob das Ziel selbstständig und mit den vorhandenen Möglichkeiten erreicht werden kann, ob Hindernisse dem Erfolg im Weg stehen können oder ob es sich nur um einen Wunsch handelt.

terminated – terminiert

Bei jedem Ziel wird überlegt, wann man es erreicht haben will. Dies erhöht die Chance, am Ball zu bleiben. Aus diesem Grund ist es auch wichtig, große Ziele in Mini-Ziele aufzuteilen und die Etapenziele zu feiern.

Als Routenplaner (zur Orientierung) dient das folgende Informationsblatt 2.2.

Informationsblatt 2.2

Ziele SMART formuliert

S	specific	spezifisch	Ich formuliere klar und positiv.
M	measurable	messbar	Woran kann ich erkennen, dass ich das Ziel erreicht habe?
A	attractive	attraktiv	Für mich muss das Ziel bedeutend sein.
R	realistic	realistisch	Ich muss das Ziel erreichen können – unabhängig von anderen Personen.
T	terminated	terminiert	Ich muss mir einen Termin setzen.

Man kann Ziele auch schrittweise erreichen:

- Teile große Ziele in kleine Schritte. (Mini-Ziele)
- Womit kannst du gleich anfangen?
- Beachte SMART auch bei den Mini-Zielen.

2.4 Auf dem Weg zum Ziel. Arbeit mit Mini-Zielen

Mini-Ziele

Große Ziele erscheinen häufig unrealistisch und unerreichbar. Wenn wir sie aber in kleine Mini-Ziele aufteilen, können wir besser erkennen, ob sie realistisch sind oder nicht. „Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt!“

Ist ein Ziel klar formuliert, müssen wir uns fragen, wo wir stehen und wo wir hingehen wollen, denn nur selten liegt ein Ziel so nahe, dass wir nur danach greifen müssen. Je größer oder je weiter weg uns ein Ziel erscheint, desto mehr Mini-Ziele sind nötig, um das eigentliche Ziel erreichen zu können, ohne dass wir uns sofort entmutigt fühlen. Was wir brauchen, ist ein Anfang. Das bedeutet, wir müssen uns überlegen, wie der erste Schritt zum Ziel aussieht, und ihn gehen.

Dieser erste Schritt macht oft keinen Spaß. Er ist aber notwendig, damit ich mein Ziel erreiche. Wenn ich zum Beispiel Fußballprofi werden will, muss ich dafür regelmäßig trainieren, auch wenn ich mal keine Lust dazu habe.

- Die Zergliederung in Mini-Ziele am Beispiel Praktikumsplatz/Ferienjob (Lars möchte gerne in der Autoindustrie arbeiten, Lisa in einer Bank o. Ä.) gemeinsam erarbeiten.

Arbeitsblatt 2.3



Arbeitsblatt 2.3 auflegen, noch nicht austeilern

Tipp

Das oben dargestellte Beispiel kommt mit fünf Mini-Zielen aus. Es ist wichtig, hier klarzustellen, dass die Anzahl der Mini-Ziele vom angestrebten Ziel abhängig ist und unter Umständen auch entsprechend weniger oder mehr Mini-Ziele nötig werden können.

Eigene Ziele

Nachdem wir nun besprochen haben, wie Ziele formuliert werden, und uns an einem Beispiel angesehen haben, wie sich ein Ziel in mehrere kleinere Mini-Ziele gliedern lässt, soll es jetzt um eure eigenen Ziele gehen.

→ Welche Bereiche fallen euch ein, in denen man Ziele haben bzw. sich Ziele setzen kann?

Beispiellösungen:

- Freizeit (Sport, Musik, Hobbys)
- Schule
- Familie
- Freunde
- eigene Person

Arbeitsauftrag:

Arbeitet mit Moderationskarten. Nehmt euch für jedes Ziel eine neue Karte und schreibt auf die Kartenrückseite bitte den Bereich, zu dem das Ziel gehört. Achtet beim Aufschreiben eurer Ziele auf die Formulierungsregeln. Dazu könnt ihr auf Informationsblatt 2.2 schauen.

Danach wählt bitte eines eurer Ziele aus und legt dann die Karte mit eurem Ziel nach unten, hier auf den Boden, sodass am Ende von jedem eine Karte in der Mitte unseres Sitzkreises liegt. Jeder bekommt kurz Zeit (Tipp: ca. fünf Minuten), um über seine Ziele nachzudenken.

→ Gemeinsames Ziele-Poster erstellen

Gemeinsam versuchen wir nun, ein großes Ziele-Poster zu gestalten, das wir dann hier im Klassenzimmer aufhängen können.

Ihr werdet sehen, dass das Trainingsprogramm viele Dinge zu bieten hat, die euch dabei helfen können, euren Zielen näher zu kommen und eure Lebenskompetenzen sowie Selbstregulationsfähigkeiten weiterzuentwickeln.

→ Wichtig ist, dass die Zielkarten vor der Erstellung des Posters gemeinsam besprochen werden und nur jene Ziele, die nach den Formulierungsregeln korrekt sind, auf das Poster kommen. Anhand von Schülerbeispielen, die diese Kriterien nicht berücksichtigten, z. B. „Ich will nicht mehr dick sein“, lässt sich hier gut noch einmal die Bedeutung der Formulierungsregeln aufzeigen. Persönliche Ziele müssen nicht veröffentlicht werden (Persönlichkeitsschutz).

Ziele-Check (kann in Kleingruppen bearbeitet werden):

Ist dieses Ziel klar, positiv und einfach formuliert?

Ist es messbar?

Ist es für mich attraktiv und wichtig?

Kann ich das Ziel erreichen?

Bis wann will ich das Ziel erreichen?

Gemeinsam sollte versucht werden, das Ziel entsprechend umzuformulieren bzw. zu ergründen, welches Ziel evtl. tatsächlich dahintersteckt. Als häufig besonders schwierig hat sich in der Praxis die Abgrenzung zwischen Wünschen und Zielen erwiesen (z. B. attractive: „Das Ziel muss für mich attraktiv/wichtig sein und unabhängig von anderen Personen.“).

Beispiele zur Konkretisierung von Zielen:

Beispielziel	Ziel SMART formuliert
Ein besserer Mensch sein	Als Erstes definieren, was einen zu einem besseren Menschen macht (z. B. anderen helfen, mein Temperament kontrollieren) Wie können diese Aspekte (Fortschritte auf dem Weg zur Zielerreichung) messbar gemacht werden?
Weniger streiten	Situationen aus dem Weg gehen, in denen man sich normalerweise häufig streitet. Anzahl der aktuellen Streits pro Monat erfassen. Als Mini-Ziel zwei Streits weniger pro Monat haben.
Meine Hausaufgaben machen	Jeden Tag überlegen, welche Hausaufgaben zu erledigen sind und wie lange sie voraussichtlich dauern werden. Einen Plan für die Hausaufgaben erstellen. Sich selbst belohnen, wenn man die Hausaufgaben gemacht hat.
Gute Noten	Definieren, was eine gute Note ist. Bestimmen, in welchen Fächern gute Noten gewünscht werden. Lernplan aufstellen.
Besseres Verhältnis mit Lehrern, Geschwistern, Eltern etc.	...
Netter sein	...

Tipp

Zur Gestaltung des Posters gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Wenn genug Platz vorhanden ist und ein relativ kleines Kartenformat für die Abfrage verwendet wird, können die Karten von den Schülerinnen und Schülern auf das Poster geheftet oder geklebt werden. Eine andere Möglichkeit ist, die Grobstruktur eines Baumes oder einer Landkarte auf dem Poster aufzuzeichnen und die Ziele als eine Art „Blätter“ oder Zielorte direkt auf das Poster schreiben zu lassen.

Erarbeiten eines eigenen Ziels und Aufstellen von entsprechenden Mini-Zielen

Arbeitsauftrag:

Nun wollen wir uns in kleinen Gruppen noch mal mit dem Formulieren unserer eigenen Ziele und Mini-Ziele beschäftigen. Nehmt dazu möglichst eines der Ziele, die ihr vorher auf eure Karte geschrieben habt. Dann versucht bitte, euer Ziel in so viele kleinere Mini-Ziele aufzugliedern, dass ihr mit dem Erreichen des ersten (untersten) Mini-Ziels möglichst sofort (am besten heute Nachmittag) anfangen könnt.

➔ Kleingruppen bilden lassen. Die Lehrkraft gibt Hilfestellungen, Hinweise oder hilft beim Formulieren, wenn nötig.

Hinweis:

Wichtige persönliche Informationen müssen nicht geteilt werden, Einzelarbeit ist erlaubt. Dies gilt insbesondere für Schülerinnen und Schüler mit „Außenseiterrolle“ und soll ermöglichen, sich mit persönlichen Themen in einem geschützten Raum auseinanderzusetzen.

Arbeitsblatt 2.4

Eigene Ziele setzen Arbeitsblatt 2.4

Auf dem Weg zum eigenen Ziel

Ziel: _____

Mini-Ziel: _____

Mini-Ziel: _____

Mini-Ziel: _____

Mini-Ziel: _____

Erstes Mini-Ziel
(Womit fange ich gleich an?): _____

103

Alternative

Statt der Kleingruppenarbeit kann Arbeitsblatt 2.4 auch zur Stillarbeit gegeben werden. Dieses alternative Vorgehen bietet sich v. a. dann an, wenn eine Gruppe sehr unruhig ist.

Tipp

Symbolisch kann für jedes Mini-Ziel im Raum ein Schritt nach vorn getan werden. Entscheidend ist, den Schülerinnen und Schülern noch einmal deutlich zu machen, warum es wichtig ist, Ziele immer bis auf die konkrete Handlungsebene herunterzubrechen. Was kann sofort und ganz konkret dafür getan werden, um ein Ziel zu erreichen, und woran macht man den Teilerfolg fest? Hierbei kann dieses Trainingsprogramm eine Unterstützung sein. Dabei kann und darf gegenüber den Schülerinnen und Schülern durchaus betont werden, dass dieses Runterbrechen – ebenso wie den ersten Schritt zu machen – nicht immer leichtfällt. Denn je konkreter ein Mini-Ziel wird, desto größer wird oft auch das Unbehagen bzw. desto bewusster werden mögliche Zielkonflikte, z. B. auf die nächste Mathearbeit lernen vs. mit Freunden im Freibad liegen. Außerdem können sich auf der konkreten Handlungsebene auch Ängste und Unsicherheiten zeigen, z. B. im Unterricht nachfragen, wenn etwas nicht verstanden wird: Angst, sich damit lächerlich zu machen, Angst vor den Reaktionen der Lehrkräfte, Mitschülerinnen und Mitschüler. Auf der anderen Seite hat man auch schneller ein Erfolgserlebnis. Es kann besonders hilfreich sein, sich für die Erreichung jedes Mini-Ziels zu belohnen, weil man dem Ziel jedes Mal einen Schritt näher kommt. Zur Verdeutlichung kann auch ein gemeinsames Klassenziel (z. B. auf Klassenfahrt fahren/Sommerfest feiern) aufgestellt und in Mini-Ziele unterteilt werden. Dann kann in den folgenden Stunden überprüft werden, welche Mini-Ziele schon erreicht sind und was noch getan werden muss.

2.5 Mein Lernerfolg Modul 2

Mein Lernerfolg Modul 2

The worksheet is titled 'Eigene Ziele setzen' and 'Mein Lernerfolg Modul 2'. It contains the following sections:

- Auf welche Punkte soll beim Formulieren von Zielen geachtet werden?**
 1. S _____
 2. M _____
 3. A _____
 4. R _____
 5. T _____
- Reflexion:**

Welche Mini-Ziele habe ich schon erreicht?

- Was hat mir dabei geholfen?**

- Was hat mich daran gehindert?**

At the bottom left of the page, the number '154' is printed.

Dieser „Lernerfolg“ soll sowohl individuell als auch im Austausch (Think, Pair, Share) gesichert werden, da die Zielformulierung für die Schülerinnen und Schüler auch weiterhin eine wichtige Rolle spielen wird. Dies kann durchaus einige Zeit nach der Arbeit in Modul 2 passieren.

Think – Einzelarbeit
Pair – Austausch mit Partner
Share – Austausch im Plenum

- Eventuell nach einer Woche die Schülerinnen und Schüler danach fragen, welche der erlernten Fertigkeiten aus dem Trainingsprogramm sie in der vergangenen Woche im Alltag umgesetzt haben und in welchen Situationen es hilfreich gewesen wäre, Fertigkeiten umzusetzen. Manchmal kann es förderlich sein, wenn die Lehrkraft ein eigenes Beispiel einbringen kann, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

2.6 Feedback und Ausblick auf Modul 3 „Die Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten“

Feedback der Schülerinnen und Schüler zur Zielfindung

- Was nimmst du aus der heutigen Doppelstunde mit?
Wie ging es dir mit deinen persönlichen Zielen?
Welche Chance siehst du, diese zu erreichen?

Feedback der Lehrkraft zum Einhalten der Regeln und zur Mitarbeit

- Konkret angeben, an welche Regeln sich die Gruppe gut gehalten hat und welche Regeln in der nächsten Doppelstunde eventuell noch stärker beachtet werden sollten.
- Feedbackinstrumente, siehe Seite 30

Ausblick auf Modul 3

Nachdem wir uns heute mit Zielen beschäftigt und gesehen haben, warum es wichtig ist, Ziele zu haben, werden wir uns nächste Woche ansehen, wie sich unsere Gedanken, unsere Gefühle und unser Verhalten gegenseitig beeinflussen und was das für uns und unsere Ziele bedeutet.