

SMART-Regel

S

Spezifisch

Ein Ziel sollte **präzise und eindeutig formuliert** sein und halten Sie diese **schriftlich** fest!

Beispiel:

„Heute will ich die Aufzeichnung zur dritten Vorlesung komplett durcharbeiten (Zusammenfassung von 50 Folien)“

M

Messbar

Legen Sie Punkte der Fortschrittskontrolle fest und formulieren Sie Kriterien, anhand derer Sie die Zielerreichung überprüfen können!

Beispiel:

„Heute will ich zwei Texte lesen und mir die wichtigsten Punkte dazu notieren.“

A

Anspruchsvoll

Formulieren Sie die Ziele **motivierend** und **herausfordernd**!

Beispiel:

„Heute schaffe ich es, die Aufzeichnungen zur vierten Vorlesung und einen Text zu lesen. Danach kann ich eine Runde schwimmen gehen.“

R

Realistisch

Formulieren Sie die Ziele so, dass Sie **erreichbar** sind!

Beispiel:

„Heute werde ich einen langen und zwei kurze Texte lesen und zusammenfassen.“

T

Terminiert

Formulieren Sie eine **klare Zeitangabe** bezogen auf die Dauer der Aufgabe und ein **klares Ende**!

Beispiel:

„Das Durcharbeiten der vierten Vorlesung wird circa zwei Stunden dauern. Am Ende der Woche will ich die Vorlesung komplett durchgearbeitet haben.“

