



Kontakt

Sabine Janowitz

+49 160 91196633

info@inkludings.com

<https://www.inkludings.com>

SMART- Ziele

Informations- und Übungsmaterial

SPEZIFISCH

S

MESSBAR

M

ATTRAKTIV

A

REALISTISCH

R

TERMINIERT

T

SMART- Ziele

Mit Hilfe von SMART formulierten Zielen gelingt es uns leichter, Förderziele konsequent zu verfolgen und zu überprüfen. Außerdem werden die Ziele dadurch überschaubarer und somit leichter erreichbar, was wiederum positive Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein haben kann. Sie können hilfreich sein, um große und dadurch überfordernd erscheinende Aufgaben herunterzubrechen und in kleinere Teilziele zu gliedern. Häufig benötigen gerade Schüler*innen mit Behinderung ein noch weiter reduziertes Ziel, um voran zu kommen.

Aber nicht nur für die Schüler*innen sind SMART-Ziele sinnvoll, auch für Sie selbst können diese hilfreich sein, um Aufgaben aus dem Schulalltag oder auch Privatleben zu strukturieren.

Anfangs mag es vielleicht etwas schwierig scheinen, aber es geht nicht darum, eine perfekte Formulierung zu erstellen, sondern darum, ein Ziel klar nachvollziehbar und überprüfbar zu machen.

SPEZIFISCH

MESSBAR

ATTRAKTIV

REALISTISCH

TERMINIERT

S

M

A

R

T

SMART- Ziele

SPEZIFISCH (S):

Formuliere genau, was du wie erreichen willst, um wen geht es, welche Person, Gruppe von Menschen...

Elena schafft es ...

(spezifisch ist hier auch die klare Beschreibung unter "Realistisch" → 2 Stockwerke, mit Geländer, aber ohne physische Hilfe)

MESSBAR (M):

Woran kann man den Fortschritt oder Erfolg messen?

... an 2 Tagen in der Woche ...

ATTRAKTIV (A):

Ziele werden einfacher erreicht, wenn sie attraktiv und relevant sind.

... in Begleitung mit einem/einer Mitschüler*in ...

REALISTISCH (R):

Das Ziel sollte so realistisch erreichbar sein, also ausführbar.

... 2 Stockwerke hinaufzusteigen, wobei sie das Geländer nutzt, aber keine physische Unterstützung durch Personen benötigt.

TERMINIERT (T):

Wenn wir einen Zeitrahmen festlegen, ist es einfacher auf etwas hin zu arbeiten, außerdem ist es besser überprüfbar.

Wenn es in den nächsten 6 Wochen gut gelingt, kann man in den darauffolgenden 6 Wochen einen zusätzlichen Tag hinzu nehmen.

SMART- Ziele



SPEZIFISCH (S):

Formuliere genau, was du wie erreichen willst. Um wen geht es, welche Person, Gruppe von Menschen...

MESSBAR (M):

Woran kann man den Fortschritt oder Erfolg messen?

ATTRAKTIV (A):

Ziele werden einfacher erreicht, wenn sie attraktiv und relevant sind.

REALISTISCH (R):

Das Ziel sollte so realistisch erreichbar sein, also ausführbar.

TERMINIERT (T):

Wenn wir einen Zeitrahmen festlegen, ist es einfacher auf etwas hin zu arbeiten, außerdem ist es besser überprüfbar.



Kontakt

Sabine Janowitz

+49 160 91196633

info@inkludings.com

<https://www.inkludings.com>

SMART- Ziele

Informations- und Übungsmaterial

SPEZIFISCH

MESSBAR

ATTRAKTIV

REALISTISCH

TERMINIERT

S

M

A

R

T

SMART- Ziele

Mit Hilfe von SMART formulierten Zielen gelingt es uns leichter, Förderziele konsequent zu verfolgen und zu überprüfen. Außerdem werden die Ziele dadurch überschaubarer und somit leichter erreichbar, was wiederum positive Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein haben kann. Sie können hilfreich sein, um große und dadurch überfordernd erscheinende Aufgaben herunterzubrechen und in kleinere Teilziele zu gliedern. Häufig benötigen gerade Schüler*innen mit Behinderung ein noch weiter reduziertes Ziel, um voran zu kommen.

Aber nicht nur für die Schüler*innen sind SMART-Ziele sinnvoll, auch für Sie selbst können diese hilfreich sein, um Aufgaben aus dem Schulalltag oder auch Privatleben zu strukturieren.

Anfangs mag es vielleicht etwas schwierig scheinen, aber es geht nicht darum, eine perfekte Formulierung zu erstellen, sondern darum, ein Ziel klar nachvollziehbar und überprüfbar zu machen.

SPEZIFISCH

MESSBAR

ATTRAKTIV

REALISTISCH

TERMINIERT

S

M

A

R

T

SMART- Ziele

SPEZIFISCH (S):

Formuliere genau, was du wie erreichen willst, um wen geht es, welche Person, Gruppe von Menschen...

Elena schafft es ...

(spezifisch ist hier auch die klare Beschreibung unter "Realistisch" → 2 Stockwerke, mit Geländer, aber ohne physische Hilfe)

MESSBAR (M):

Woran kann man den Fortschritt oder Erfolg messen?

... an 2 Tagen in der Woche ...

ATTRAKTIV (A):

Ziele werden einfacher erreicht, wenn sie attraktiv und relevant sind.

... in Begleitung mit einem/einer Mitschüler*in ...

REALISTISCH (R):

Das Ziel sollte so realistisch erreichbar sein, also ausführbar.

... 2 Stockwerke hinaufzusteigen, wobei sie das Geländer nutzt, aber keine physische Unterstützung durch Personen benötigt.

TERMINIERT (T):

Wenn wir einen Zeitrahmen festlegen, ist es einfacher auf etwas hin zu arbeiten, außerdem ist es besser überprüfbar.

Wenn es in den nächsten 6 Wochen gut gelingt, kann man in den darauffolgenden 6 Wochen einen zusätzlichen Tag hinzu nehmen.

SMART- Ziele

SPEZIFISCH (S):

Formuliere genau, was du wie erreichen willst. Um wen geht es, welche Person, Gruppe von Menschen...

MESSBAR (M):

Woran kann man den Fortschritt oder Erfolg messen?

ATTRAKTIV (A):

Ziele werden einfacher erreicht, wenn sie attraktiv und relevant sind.

REALISTISCH (R):

Das Ziel sollte so realistisch erreichbar sein, also ausführbar.

TERMINIERT (T):

Wenn wir einen Zeitrahmen festlegen, ist es einfacher auf etwas hin zu arbeiten, außerdem ist es besser überprüfbar.