Expedition 3 | Pfad der Möglichkeiten

Entdeckungspfad 6 | Ziele entwickeln

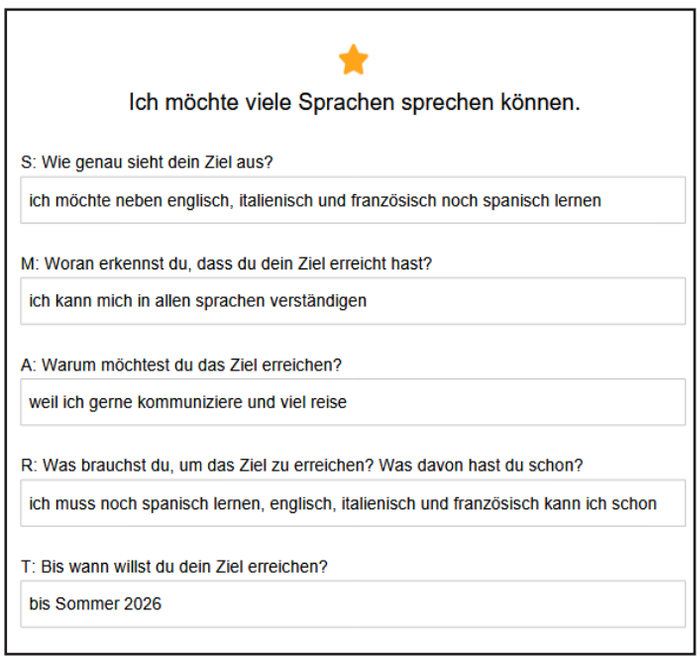
Gerade in der Phase der Berufsorientierung stehen Jugendliche vor vielen offenen Fragen:
Welcher Weg passt zu mir? Welche Möglichkeiten habe ich? Doch Zielsetzung ist nicht nur für die Berufswahl wichtig, auch in persönlichen, schulischen oder sozialen Bereichen hilft es, sich Klarheit zu verschaffen. Wer eigene Ziele kennt, kann bewusster Entscheidungen treffen, motivierter handeln und Hindernisse gezielter überwinden. Ziele geben Richtung, fördern Selbstvertrauen und sie unterstützen Jugendliche dabei, ihren ganz eigenen Weg zu gestalten – Schritt für Schritt.

ABLAUF

Ressource Interesse:
Unterschiedliche Ziele im Zusammenhang mit den eigenen Lebensbereichen werden gesammelt und priorisiert.
Anschließend können einzelne Ziele exemplarisch mit der SMART-Methode bearbeitet werden. Dabei geht es darum, das Ziel klar zu formulieren, es messbar zu machen und zu terminieren. Es entsteht eine grafische Zielplanung.

Sozial-emotionales Lernen (SEL):
Selbstwahrnehmung, Selbstmanagement, Verantwortungsbewusstes Entscheiden

Selbstreguliertes Lernen (SRL):
metakognitiv: planen, überwachen, evaluieren, regulieren
motivational-affektiv: identifizieren, reflektieren, analysieren



Ich möchte viele Sprachen sprechen können.

S: Wie genau sieht dein Ziel aus?
ich möchte neben englisch, italienisch und französisch noch spanisch lernen

M: Woran erkennst du, dass du dein Ziel erreicht hast?
ich kann mich in allen sprachen verständigen

A: Warum möchtest du das Ziel erreichen?
weil ich gerne kommuniziere und viel reise

R: Was brauchst du, um das Ziel zu erreichen? Was davon hast du schon?
ich muss noch spanisch lernen, englisch, italienisch und französisch kann ich schon

T: Bis wann willst du dein Ziel erreichen?
bis Sommer 2026

Entdeckungspfad 3.6: Ziele entwickeln, Output zum Speichern und Drucken: Tabelle mit einem individuellen Ziel, das mit der SMART-Methode bearbeitet wurde. Dadurch wird das Ziel klar benannt, ebenso der Zeitpunkt an dem es erreicht werden soll. Ergänzt wird es durch die Messbarkeit und den Grund, warum das Ziel verfolgt wird.

Moderation und Hintergrund

„Du musst noch nicht wissen, was du dein Leben lang machen willst – aber es hilft, dir Gedanken über deine Ziele zu machen. Egal ob Schule, Beruf oder dein Privatleben: Wer ein Ziel hat, bleibt motivierter, trifft bessere Entscheidungen und kommt Schritt für Schritt weiter. Ziele geben dir Richtung und bringen dich näher zu dem, was dir wirklich wichtig ist.“

Ziele geben Jugendlichen Orientierung in einer Lebensphase, die von Veränderungen und Entscheidungen geprägt ist. Sie fördern Motivation, Selbstwirksamkeit und Zukunftsplanung, besonders im Rahmen der Berufsorientierung. Die Auseinandersetzung mit Zielen unterstützt Jugendliche dabei, eigene Stärken zu erkennen, Prioritäten zu setzen und Verantwortung für ihren Weg zu übernehmen.

Die SMART-Methode ist dabei ein bewährtes Instrument, um bei der Formulierung und Verfolgung von Zielen wirkungsvoll zu unterstützen. SMART steht für

- Spezifisch
- Messbar
- Attraktiv
- Realistisch
- Terminiert

Diese fünf Kriterien sollen dazu beitragen, aus vagen Absichten konkrete und überprüfbare Handlungsschritte abzuleiten.

Expedition 3 | Pfad der Möglichkeiten

Entdeckungspfad 6 | Ziele entwickeln

Gerade im Kontext der Berufsorientierung und persönlichen Entwicklung ermöglicht die Methode eine strukturierte Zielklärung. Jugendliche lernen, ihre Ziele klar zu formulieren, realistische Zeitrahmen zu setzen und selbst Verantwortung für den Fortschritt zu übernehmen. Lehrenden und Beratenden bietet SMART eine praktikable Grundlage für zielgerichtete Gespräche, individuelle Lern- und Entwicklungsplanung sowie nachhaltige Motivation.

Als Vorbereitung auf den Entdeckungspfad 3.6 oder auch danach können die Jugendlichen folgendes Spiel spielen:

Idee
Spiel: „Ziel oder kein Ziel?“

Ziel:
Jugendliche lernen, was ein „gutes Ziel“ nach der SMART-Methode ausmacht, und üben das Anwenden der Kriterien auf konkrete Beispiele.

Ablauf:
Die Jugendlichen schreiben jeweils 5 Zielaussagen auf einzelne Karten (z.B. „Ich will mehr Sport machen“, „Ich möchte bis Ende des Monats drei Bewerbungen verschicken“, „Ich will erfolgreicher sein“, „Ich möchte bis zur nächsten Mathearbeit die Aufgaben aus Kapitel 4 üben“). Die Spielleitung sammelt die Karten ein und präsentiert für alle gut sichtbar die SMART-Kriterien. In Kleingruppen oder als ganze Gruppe werden nun die einzelnen Karten betrachtet und überlegt: Entspricht das Ziel der SMART-Methode? Wenn nein – warum nicht? Welche Kriterien fehlen? Anschließend wird versucht, das Ziel so umzuformulieren, dass es SMART wird.

Beispiel
Zielkarte: „Ich will besser in Englisch werden.“ Diskussion: Unspezifisch, nicht messbar, keine Zeitangabe. Neues SMART-Ziel: „Ich lerne ab sofort jeden Dienstag und Donnerstag 30 Minuten Vokabeln, um in der nächsten Arbeit mindestens eine Drei zu schreiben.“

Das Spiel macht das Thema Zielsetzung greifbar und verständlich. Die Jugendlichen lernen, Ziele klar und realistisch zu formulieren, üben das Reflektieren und Kommunizieren in der Gruppe und stärken so ihre Selbstmotivation und Selbstwirksamkeit.

Der Entdeckungspfad 3.6 mit der grafischen Darstellung der individuellen Ziele nach der SMART-Methode hilft Jugendlichen, ihre Vorhaben klar zu formulieren, besser zu strukturieren und motiviert umzusetzen. Fortschritte werden so sichtbar gemacht, erleichtert und die Selbstorganisation unterstützt dabei, Ziele realistisch zu planen und konsequent zu verfolgen. Zudem kann die SMART-Methode dabei helfen, eigene Ziele gegenüber anderen verständlich zu kommunizieren.

REFLEXION

Allgemeine Reflexionsfragen:	Fragen zur Selbstwahrnehmung:	Fragen im Gruppenkontext:	Fragen zur Weiterentwicklung:
Welche Ziele hast du in nächster Zeit – in der Schule, im Alltag oder privat?	Glaubst du an dich selbst, wenn du dir ein Ziel setzt?	Wie gut kennt ihr die Ziele der anderen in der Gruppe?	In welchem Bereich möchtest du dir als nächstes ein Ziel setzen, um dich weiterzuentwickeln?
Wie merkst du, dass du dein Ziel erreicht hast?	Wie diszipliniert oder konsequent bist du bei der Zielverfolgung? Gibt es da Unterschiede zwischen verschiedenen Zielen?	Gibt es gemeinsame Ziele, die euch als Gruppe verbinden?	Wie unterscheiden sich Ziele, die du dir selbst gesetzt hast, von denen, die andere dir vorgegeben haben?