



Ziele ebnen den Weg zum Erfolg

Essenz aus unserem Training „Mit Zielen zum Erfolg“

Ein fester Bestandteil unseres Lebens sind Ziele – diese setzen wir uns selbst oder bekommen sie von anderen vorgegeben. Ziele kommen in sämtlichen Lebensbereichen vor: In der Bildung, auf der Arbeit, im Sport und in vielen anderen Bereichen. Ziele können unserem Leben einen Sinn geben und uns zum Erfolg verhelfen.

„Ohne Ziele sind Handlungen undenkbar. Sie steuern den Einsatz der Fähigkeiten und Fertigkeiten von Menschen bei ihren Handlungen und richten ihre Vorstellungen und ihr Wissen auf die angestrebten Handlungsergebnisse hin aus“ (Kleinbeck, 2006, S. 255)

Erkenntnis

Ziele spezifisch und terminiert zu formulieren hilft dabei, diese auch zu erreichen.

Praktische Tipps

- Finde heraus, welche Ziele Dir wichtig sind.
- Formuliere Deine Ziele konkret nach der SMART- oder KRAFT-Methode.
- Analysiere, welche Stärken Du hast und wie Du diese zur Zielerreichung einsetzen kannst.
- Wende Strategien an, die Dir dabei helfen, Deine Motivation aufrechtzuerhalten.

Relevanz im Studium

Im Studium werden immer wieder Ziele verfolgt (z. B. eine Prüfung bestehen oder eine Hausarbeit rechtzeitig abgeben), daher spielt die Zielsetzung hier eine tragende Rolle.

Technische Universität
Darmstadt

Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle (HDA)
Arbeitsbereich
Schlüsselkompetenzen

[trainer@
hda.tu-darmstadt.de](mailto:trainer@hda.tu-darmstadt.de)

Literatur: Kleinbeck, U. (2006). Handlungsziele. In Motivation und Handeln (pp. 255-276). Springer, Berlin, Heidelberg.