

## Extreme Challenge B2

**Ich kann mir ein schwieriges Ziel setzen und es verfolgen.**

Entrepreneurial Culture



## Sport und Entrepreneurial Spirit

Wie man sich längerfristige Ziele setzt und erreicht, darum dreht sich diese Challenge. Nach einem Laufspiel zum Einstieg formulieren die Jugendlichen schriftlich ein sportliches Semester-Ziel – und fixieren die nötigen Meilensteine. Am Ende des Semesters erfolgt die Evaluation von Prozess und Ergebnis.

## Materialien für Lehrer/innen



















In den Unterlagen ist die Durchführung der Challenge detailliert in einzelnen Schritten beschrieben, um eine direkte Umsetzung im Klassenzimmer zu ermöglichen. Die Materialien für Lehrer/innen werden gemeinsam mit den Materialien für Schüler/innen (=Arbeitsblätter) eingesetzt.

Das ➔ -Zeichen kennzeichnet Arbeitsaufgaben, die fakultativ zur Vertiefung durchgeführt werden können.

Alle Unterlagen stehen auf der Website [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) zur Verfügung.

# You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges Programm

basierend auf dem TRIO-Modell für Entrepreneurship – [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)

Core Entrepreneurial Education		Entrepreneurial Culture						Entrepreneurial Civic Education			
	Idea Challenge		Hero Challenge		Empathy Challenge		Storytelling Challenge		Buddy Challenge		My Community Challenge
	My Personal Challenge		Lemonade Stand Challenge		Perspectives Challenge		Trash Value Challenge		Open Door Challenge		Volunteer Challenge
	Real Market Challenge		Start Your Project Challenge		Extreme Challenge		Be A YES Challenge		Expert Challenge		Debate Challenge

Das TRIO-Modell ist eine ganzheitliche Definition von Entrepreneurship, die drei Bereiche umfasst:

**Core Entrepreneurial Education** bezeichnet die Basisqualifikation unternehmerischen Denkens und Handelns: eigene innovative Ideen entwickeln und sie kreativ und strukturiert umsetzen.

**Entrepreneurial Culture** steht für Persönlichkeitsentwicklung: eigeninitiativ sein, an sich glauben, empathisch und teamfähig agieren sowie sich und anderen Mut machen.

**Entrepreneurial Civic Education** bedeutet die Stärkung der Sozialkompetenz als Staatsbürger/in: Verantwortung für sich, andere und die Umwelt übernehmen.

Jede Challenge gehört zu einer **Challenge-Familie**, die durch ein eigenes Piktogramm charakterisiert wird und farblich einem der TRIO-Bereiche zugeordnet ist. Eine Challenge-Familie umfasst mehrere Challenges auf verschiedenen Kompetenzniveaus. Die in den Unterrichtsmaterialien verwendeten Bezeichnungen stehen für folgende Niveaus:

A1 – Primarstufe; A2 – Sekundarstufe I; B1 und B2 - Sekundarstufe II; C1 – Schnittstelle Sekundarstufe II zu Tertiärstufe. Das jeweils nächste Niveau baut auf dem vorigen auf.



# Methodenblatt

<b>Thema</b>	Sport und Entrepreneurial Spirit
<b>Niveau</b>	B2
<b>Challenge Familie</b>	<p>Extreme Challenge – gezielt über sich hinauswachsen</p> <p>Wer seine Ziele erreichen will, braucht zwei Dinge: Konsequenz und Eigenmotivation – sportliche Aufgaben helfen dabei. So verbessern die Kinder der Primarstufe durch Laufen über bestimmte Distanzen ihre Körperwahrnehmung und Selbsteinschätzung. In der Sekundarstufe 1 steht ein Teamprojekt im Fokus. Die Jugendlichen der Sekundarstufe 2 erkennen anhand eines Parcours aus Sportgeräten Risiken und persönliche Grenzen. Die noch höheren Lernniveaus setzen sich ein sportliches Semester-Ziel, halten die wichtigsten Schritte fest und überprüfen mithilfe eines Fragebogens am Ende den Erfolg des Projekts.</p>
<b>Dauer</b>	4–8 Einheiten
<b>Worum es geht – die Idee dahinter</b>	<p>In einem sportlichen Laufspiel müssen Begriffe bzw. Satzteile gesucht werden, die sinnvolle Sätze ergeben. In diesen wird inhaltlich der Zusammenhang zwischen Sport und Entrepreneurship Education dargestellt. In einer Reflexionssphase mit dem Lehrer/der Lehrerin werden die Zusammenhänge (siehe Beiblatt „Zusammenhang Sport und Entrepreneurship Education“) bewusst gemacht.</p> <p>Danach sollen sich die Schüler/innen innerhalb ca. einer Woche ein persönliches Ziel aus dem Sportbereich bzw. bestimmte sportliche Kompetenzen überlegen, die sie im nächsten Semester erreichen wollen – und mit möglichen Wegen, wie sie diese erreichen können. Mithilfe des SMART-Zielblatts (SMART steht für spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminisierbar) werden das Ziel und die wichtigsten Schritte dazu schriftlich festgehalten. Am Ende des Semesters reflektiert der Schüler/die Schülerin gemeinsam mit der Lehrkraft, ob und wie das Ziel erreicht wurde. Anhand eines Fragebogens wird der Prozess evaluiert.</p>
<b>Entrepreneurship-Kompetenzen laut Referenzrahmen</b>	<p>Ich kann meine Stärken und Schwächen identifizieren und verfolge beharrlich meine Ziele. Dabei kann ich mögliche Schwierigkeiten überwinden und übernehme die Verantwortung.</p> <p>Ich kann Ziele planen, Arbeitspakete für die Umsetzung entwickeln und ein Projekt durchführen.</p> <p>Ich kann entsprechende Strategien entwickeln, um mit schwierigen Situationen – bei der Zusammenarbeit – umzugehen.</p> <p>Ich kann mich mit anderen vernetzen und Kooperationen überlegen.</p>



<b>Sprachkompetenzen</b>	Ich kann ein Metaziel für mich festlegen, indem ich die SMART-Regeln anwende.
<b>Wortschatz (auf Lernplakaten)</b>	spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminisierbar, Metaziel
<b>Kompetenzcheck</b>	Ausfüllen des persönlichen Zielformulars anhand der SMART-Kriterien: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Selbsteinschätzung: Nach der aktiven Phase (ca. 3 Monate bis 1 Semester) Selbsteinschätzung, inwieweit die definierten Ziele mithilfe eines Feedback-Formulars erreicht wurden.</li> <li>b) Fremdeinschätzung durch die Lehrperson: Individuelles Evaluierungsgespräch mit Lehrperson</li> </ul>
<b>Eingangs- voraussetzungen</b>	Kenntnis, was genau Entrepreneurship Education bedeutet, sowie Kenntnis des „Trio-Modells“
<b>Körper &amp; Geist</b>	Unter folgendem Link finden Sie kurze, einfache Übungen zur Aktivierung und Konzentration sowie zur Steigerung der Achtsamkeit (inkl. Kurzvideos). Wählen Sie je nach Situation eine oder mehrere Übungen aus dem Angebot: <a href="http://www.youthstart.eu">www.youthstart.eu</a>
<b>Vorbereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begriffsblätter ausdrucken, eventuell laminieren und in einem abgegrenzten Gebiet (Schulgarten, Schulgebäude, Sportplatz, naher Wald, etc.) positionieren</li> <li>• Kopieren der Spielanleitung samt Raster mit den Lösungsbegriffen für die Teams</li> <li>• Ausdrucken des Demobeispiels bzw. des Plakats</li> <li>• Ausdrucken der SMART-Zielblätter</li> <li>• Kenntnisse der Zielformulierung anhand der SMART-Kriterien</li> <li>• Arbeitsblätter je nach Bedarf kopieren</li> </ul>
<b>Durchführung</b>	Detailinfo siehe auch „Lehrer/inneninformation Entrepreneurial Spirit Teamspiel“
Arbeitsschritt 1	Erklärung des Laufspiels <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Teambildung in 2er- bis 4er-Gruppen</li> <li>b) Austeilen der Spielanleitung (Arbeitsblatt 1)</li> <li>c) Erklärung des Teamspiels anhand des Demo-Plakats</li> <li>d) Regeln bekanntgeben</li> </ul>
Arbeitsschritt 2	Durchführung des Laufspiels
Arbeitsschritt 3	Reflexion des Laufspiels <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Diskussion über die 8 Lösungssätze, die den Zusammenhang zwischen Entrepreneurship Education und Sport zum Inhalt haben (Arbeitsblatt 1)</li> <li>b) Gemeinsame Reflexion mithilfe des Evaluierungsblatts über die Spielstrategie der einzelnen Teams</li> </ul>



Arbeitsschritt 4	<p>Persönliche Zieldefinition</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Austeilen des SMART-Zielblatts für die individuellen Ziele für ein Semester (Arbeitsblatt 2)</li> <li>b) Kurze Besprechung des SMART-Zielmodells</li> <li>c) Formulierung der Ziele (1 Woche Zeit)</li> <li>d) Beratung durch den Sportlehrer/die Sportlehrerin (nach 1 Woche)</li> </ul>
Arbeitsschritt 5	<p>Selbst- und Fremdeinschätzung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Selbstevaluation der erreichten Ziele mithilfe des Evaluierungsformulars (Arbeitsblätter 3 + 4)</li> <li>b) Fremdeinschätzung: Gespräch mit dem Sportlehrer/der Sportlehrerin über persönliche Erkenntnisse (Arbeitsblätter 3 + 4)</li> </ul>
Arbeitsschritt 6	<p>Selbsteinschätzung (➡ Arbeitsblatt 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Die Schüler/innen beurteilen selbst ihre Entrepreneurship-Kompetenzen. Jeder Satz wird durchgelesen und die Schüler/innen sollen genügend Zeit haben, um sich selbst richtig zu beurteilen. Bei manchen Sätzen kann es notwendig sein, ein Beispiel zu geben um den Satz zu verdeutlichen.</li> <li>b) Nach Ausfüllen der Fragebögen diese entweder einsammeln oder für eine Klassendiskussion verwenden.</li> </ul>
Arbeitsschritt 7	<p>Selbsteinschätzung am Ende der Lektion (➡ Arbeitsblatt 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Diese kann einzeln oder zu zweit gemacht werden.</li> <li>b) Jede Frage wird in der Klasse vorgelesen, die Schüler/innen sollen genug Zeit haben um ihre Antworten zu formulieren.</li> <li>c) Dieses Arbeitsblatt kann für die Abschlussdiskussion verwendet werden</li> </ul>
<b>Kontext innerhalb des Challenges-Programms</b>	<p>Diese Challenge baut auf die „Extreme Challenges“ der niedrigeren Lernniveaus auf. Eine intensive Verbindung besteht mit der „Buddy Challenge“ (Niveau B2). Im Umfeld eignen sich auch – je nach Zielsetzung – die „Empathy Challenge“, die „Hero Challenge“ und die „Be A YES Challenge“ (alle drei Niveau B1).</p>
<b>Linkliste</b>	<p>Über das Projekt You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges:  <a href="http://www.youthstartproject.eu">www.youthstartproject.eu</a></p> <p>Weitere Unterrichtsmaterialien (inklusive Filme):  <a href="http://www.youthstart.eu">www.youthstart.eu</a>  <a href="http://www.ifte.at">www.ifte.at</a>  <a href="http://www.eesi-impulszentrum.at">www.eesi-impulszentrum.at</a> (Film)  <a href="http://www.bewegungserziehung.at">www.bewegungserziehung.at</a>  <a href="http://www.bewegung.ac.at">www.bewegung.ac.at</a></p>



<b>Nutzungsbedingungen</b>	<p>Alle Materialien für Lehrer/innen und Schüler/innen, die im Rahmen der Youth Start Entrepreneurial Challenge entwickelt wurden, stehen unter der Creative-Commons-Lizenz. Sie dürfen die Unterlagen in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten. Voraussetzung ist die korrekte Namensnennung. Sie dürfen die Materialien nicht kommerziell nutzen. Sie dürfen die Unterlagen bearbeiten, aber nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten. Die genauen Details der Lizenzierung finden Sie unter <a href="http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de">http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de</a></p> <p>Das Youth Start Team freut sich, wenn Sie mit uns in Kontakt treten: einerseits zur Vernetzung mit den nationalen Partnern und ihren Angeboten, andererseits zur Unterstützung für die Implementierung. E-Mail-Adresse: <a href="mailto:office@ifte.at">office@ifte.at</a></p>
<b>Autor/innen Herausgeber/innen</b>	Erika Hammerl (Autorin), Chadwick V.R. Williams (Autor Kompetenzcheck), Johannes Lindner (Hrsg.), Eva Jambor (Hrsg.),
<b>Graphische Gestaltung</b>	Valentin Mayerhofer (Layout), Peter Stromberger (Piktogramme)
<b>Übersetzung Redaktion</b>	Silvia Hirschler-Zerawa, Martin Obermayr (Redaktion)



# Lehrer/inneninformation

## Entrepreneurial Spirit Teamspiel

<b>Ziel</b>	Kooperationsförderung und Teamarbeit, Schulung des strategischen Denkens, Auseinandersetzung mit dem Zusammenhang Entrepreneurship Education und Sport. Einstieg für die persönliche Zieleformulierung.
<b>Teilnehmer/innen</b>	Ab 16 bis 32 Personen
<b>Dauer</b>	1 Doppelstunde: Erklärung des Systems, danach ca. 30 Minuten Laufspiel, danach Reflexion und Aufarbeitung. Kann nach Bedarf auch länger dauern, hängt von der Größe des Gebiets ab, in dem die Kärtchen positioniert werden.  Kann als Indoor- und Outdoor-Spiel angewandt werden.
<b>Vorbereitung</b>	Begriffsblätter ausdrucken, eventuell laminieren und in einem abgegrenzten Gebiet (Schulgarten, Schulgebäude, Sportplatz, naher Wald, etc.) positionieren.  Kopieren der Spielanleitung (8 Teams) samt Tabelle für den Lösungssatz für die Teams.  Kärtchen für den ersten Begriff vorbereiten, den die Teams ziehen. Der Begriff ist jeweils links oben unterstrichen. (Damit haben sie jenes Wort für die erste Zeile der Tabelle.)
<b>Durchführung</b>	
Arbeitsschritt 1	Erklärung des Entrepreneurial Spirit Teamspiels  a) Die Gruppe wird in Teams von 2-4 Personen eingeteilt. Die Spielanleitung wird ausgeteilt. Jede Gruppe erhält eine Anleitung, in der das System schriftlich zum Nachlesen festgehalten und darunter die Tabelle für den Lösungssatz abgebildet ist. (Arbeitsblatt 1) b) Mithilfe des Plakats kann das System des Spiels erklärt werden. Dabei steht der Lösungssatz am Ende des Plakats. c) Jedes Team zieht nun einen Begriff aus den vorbereiteten Kärtchen, der in die erste Zeile der Tabelle eingetragen wird. Die Gruppe wird über die Spielregeln aufgeklärt. Diese können von der Gruppe bestimmt werden: z. B. Handy erlaubt – nicht erlaubt etc.
Arbeitsschritt 2	Durchführung des Teamspiels Maximale Dauer: 30 Minuten
Arbeitsschritt 3	Reflexion des Teamspiels  a) Diskussion und Reflexion über die 8 Lösungssätze, die den Zusammenhang zwischen Entrepreneurship Education und Sport zum Inhalt haben. Dies können auch Fragen an den Teamleiter/die Teamleiterin sein. (Arbeitsblatt 1)



- b) Gemeinsame Reflexion über die Spielstrategie der einzelnen Teams
  - Welche Strategie wurde angewandt? Wie hat die Zusammenarbeit funktioniert?
  - Hat jemand die Leitung übernommen, wenn ja: inwiefern? Wenn nein: weshalb nicht?
  - Mit welcher Motivation ist an die Aufgabe herangegangen worden? Was war motivationsfördernd? Gab es Einbrüche? Wann?
  - Sind „verbotene Mittel“ eingesetzt“ worden? Wenn ja: wann?
  - Gab es eine Zusammenarbeit mit anderen Teams? Wenn ja: weshalb? Wenn nein: weshalb nicht?
  - Welchen Zusammenhang gibt es zu Entrepreneurship Education?
  - Eigene Ideen

### Arbeitsschritt 4

#### Persönliche Zieldefinition

- a) Austeilen des Zielblatts für die individuellen Ziele für ein Semester (Arbeitsblatt 2)
- b) Kurze Erklärung des SMART-Zielmodells
- c) Formulierung der persönlichen Ziele (Die Schüler/innen haben 1 Woche Zeit.)
- d) Vorstellung der persönlichen Ziele und Beratung durch die Sportlehrerin/den Sportlehrer nach einer Woche

### Arbeitsschritt 5

#### Selbst- und Fremdeinschätzung (Arbeitsblätter 3 + 4)

- a) Selbstevaluation der erreichten Ziele mithilfe des Evaluierungsformulars (Arbeitsblatts 3 + 4)
- b) Fremdeinschätzung: Gespräch mit der Sportlehrerin/dem Sportlehrer über persönliche Erkenntnisse (Arbeitsblätter 3 + 4)

### Arbeitsschritt 6

#### Selbsteinschätzung (👉 -Arbeitsblatt 5)

- a) Die Schüler/innen beurteilen selbst ihre Entrepreneurship-Kompetenzen. Jeder Satz wird durchgelesen und die Schüler/innen sollen genügend Zeit haben, um sich selbst richtig zu beurteilen. Bei manchen Sätzen kann es notwendig sein, ein Beispiel zu geben, um den Satz zu verdeutlichen.
- b) Nach Ausfüllen der Fragebögen diese entweder einsammeln oder für eine Klassendiskussion verwenden.

### Arbeitsschritt 7

#### Selbsteinschätzung am Ende der Lektion (👉 -Arbeitsblatt 6)

- a) Kann einzeln oder zu zweit gemacht werden.
- b) Jede Frage wird in der Klasse vorgelesen, die Schüler/innen sollen genug Zeit haben, um ihre Antworten zu formulieren
- c) Dieses Arbeitsblatt kann für die Abschlussdiskussion verwendet werden.

Die Arbeitsschritte 6 und 7 sind als weitere Evaluationsmöglichkeiten zu verstehen.





# Zusammenhang Sport und Entrepreneurship Education

## Umgang mit Risiko

Trotz eventueller Schwierigkeiten muss die Sicherheit gewährleistet bleiben. Dabei ist das „Können“ ein ganz wesentliches Kriterium. So wie das Üben und Trainieren integrierte Aspekte der sportlichen Betätigung sind, muss auch die praktische Umsetzung des durch Entrepreneurship Education erworbenen Wissens sichergestellt sein.

## Überwinden von Schwierigkeiten

Erst durch oftmaliges Üben und Trainieren erlangt man die notwendigen Skills für die Bewältigung von Aufgaben. Leistungsbereitschaft, Risikoeinschätzung und die Fähigkeit, sich durch Rückschläge nicht verunsichern zu lassen, sind Persönlichkeitsmerkmale, die sowohl Sportler/innen als auch Entrepreneure auszeichnen. Bei beiden ist Durchhaltevermögen gefragt.

## Die Auseinandersetzung mit Grenzen

Was kann ich mir zutrauen und wo liegen meine Grenzen? Gibt es eine Möglichkeit, sie zu überwinden? Die Beantwortung dieser Fragen ist sowohl im privaten als auch im beruflichen Leben wichtig.

## Ein Ziel vor Augen haben

Ich zeige Eigeninitiative und mache mich auf den Weg. Aktiv zu sein bringt Selbstbewusstsein und macht Spaß. Kreative Lösungen sind für das Erreichen eines Ziels oft wichtig. Ich bleibe dran, beweise Umsetzungskompetenz und Durchhaltevermögen. Ganz egal, in welchem Bereich dieses Ziel liegt – bei Sportlerinnen und Sportlern in der Bewältigung des gewählten Ziels und in der Entrepreneurship Education in der Definition privater, sozialer oder beruflicher Vorsätze.

## Veränderung alter Strukturen

Manche Sportler/innen wie etwa Streetrunner haben eine neue Kultur sportlicher Akrobatik entwickelt, indem sie ihre (Straßen-)Umgebung in die Ausführung von bekannten Bewegungen einbezogen haben. Raus aus den Turnhallen mit fixen, beschränkten Zeiten, hin zur Freiheit der Straße. In Anlehnung an Schumpeter bezieht sich Entrepreneurship auch vor allem auf die kreative Zerstörung bestehender Strukturen, um Innovationen hervorzubringen, welche in der Regel durch Neuordnung bestehender Inhalte erfolgen. Entrepreneurship als Handlungsfeld eines Entrepreneurs gilt inzwischen als erlernbares Denkprinzip, das auch von Managerinnen und Managern erlernt und umgesetzt werden kann. Es gilt das Motto:

## Altes auf neue Weise tun

Parkourläufer/innen verwenden ‚alte‘ Techniken wie Saltos und andere bekannte Bewegungsabläufe und transferieren sie in einen neuen ‚Kontext‘, die Straße. Damit schaffen sie mit bereits existierenden Mitteln neue Ansätze - das geschieht auch in der Entrepreneurship Education.



### **Etwas mit Leidenschaft betreiben**

Für Prof. Dubs, emeritierter Professor der Wirtschaftsuniversität St. Gallen, ist Leidenschaft ein wesentliches Merkmal des Entrepreneurial Spirits. Entrepreneure brennen für ihre Idee und verfolgen sie beharrlich. Auch hier gibt es Überschneidungen mit den Sportlerinnen und Sportlern.

### **Folgende Zitate untermauern den Zugang zu Entrepreneurship:**

1. „Der Entrepreneur ist jemand, der Chancen sieht und genügend Selbstvertrauen hat, Risiken einzugehen und etwas aufzubauen. Ohne dabei um Erlaubnis zu fragen“. (Arnaud Mourot ) (Quelle: <http://www.krauthammer.com/de/articles/was-macht-einen-entrepreneur-aus>)
2. „Ob eine Sache gelingt, erfährst du nicht, wenn du darüber nachdenkst, sondern wenn du es ausprobierst.“ (unbekannt) (Quelle: <http://www.hetgens.de/seite3.htm>)
3. „Erfolg ist meistens eine Summe von Kleinigkeiten.“ (Unbekannt) (Quelle: <http://www.aporismen.de/zitat/51421>)
4. „Das Geheimnis des Erfolges kennen nur jene, die einmal Misserfolg gehabt haben.“ (Antoine de Saint-Exupéry) (Quelle: <http://motivation-umsetzung-erfolg.de>)
5. „Entrepreneurs are made, not born“ (Scott Shane) (Quelle: <https://www.entrepreneur.com/article/228273>)
6. „Entrepreneure sagen die Zukunft nicht voraus, sondern gestalten sie“ (Arne Tensfeldt) (Quelle: <http://www.askensio.de>)
7. “I missed more than 9,000 shots in my career. 26 times I was trusted to take the game winning shot and missed. I’ve failed over and over and over in my life. And that is, why I succeed.”(Michael Jordan)
8. “I can accept failure. Everyone fails at something. But I cannot accept trying again. Some people want it to happen, some wish it would happen, some make it happen.” (Michael Jordan)
9. “You miss 100% of the shots you don’t take“(Wayne Gretzky)



# Infoblatt für Lehrer/innen für die Zielformulierung

## Ziele setzen und formulieren

Ohne Ziele gibt es weder beruflich noch privat Orientierung. Sie spielen deshalb in allen Situationen eine zentrale Rolle, denn nur mit klaren Zielen lässt sich beurteilen, ob die eigene Handlungsweise effektiv ist und wie sie zu beurteilen ist. Aus diesem Grund stellen sich nur durch Ziele Motivation und Erfolgserlebnisse ein. Ziele sollten nach der so genannten SMART-Formel formuliert werden, indem sie folgende Eigenschaften haben:

- S:** Sie sollten möglichst **spezifisch** sein, also so genau wie möglich das benennen, was die Schüler/innen erreichen wollen.
- M:** Sie sollten möglichst **messbar** sein; das bedeutet, dass die Schüler/innen an einer konkreten Zahl oder einem konkreten Ereignis erkennen können, dass sie Ihr Ziel vollständig oder zu einem gewissen Grad erreicht haben.
- A:** Sie sollten **anspruchsvoll** sein; Ziele, die sich ohne Anstrengung erreichen lassen, bringen sie wahrscheinlich nicht weiter.
- R:** Sie sollten dennoch **realistisch** sein; es nutzt nichts, sich Ziele zu setzen, die nicht erreichbar sind – auch mit größter Anstrengung nicht; erstens werden sie diese nicht erreichen, zweitens sind sie dann frustriert.
- T:** Sie sollten **terminisierbar** sein; das heißt, sie legen mit den Zielen fest, bis wann sie diese erreicht haben wollen.

Mittelfristige und langfristige Ziele können – und sollten – für den persönlichen Bereich formuliert werden. Beide haben auch viel miteinander zu tun und sollten aufeinander abgestimmt sein. Wichtig ist, dass die Prioritäten richtig verteilt sind und die Ziele ausgewogen sind. Sie sollten Aspekte wie Gesundheit, Familie, Freundschaften und Fortbildung umfassen.

Solche Ziele können und sollten auf den Alltag heruntergebrochen werden.