

1. Inwiefern findest du es wichtig, sich selbst Ziele zu setzen? Schreib dazu 3-5 Gedanken auf oder fertige eine Word-Cloud (Sammlung von Begriffen und Phrasen) rund um das Setzen von eigenen Zielen an.

.....

.....

.....

2. Erkläre kurz die SMART-Zielsetzung. Formuliere nun ein schulisches und ein sportliches Ziel nach diesem Konzept.

.....

.....

3. Sind die folgenden Ziele „smart“ gesetzt? Kreuze an und ergänze mindestens 2 "smarte" Ziele.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

	S	M	A	R	T
..... Ich möchte endlich fitter werden.					
..... Ich möchte meine Note in Englisch innerhalb dieses Semesters von 5 auf 2 verbessern.					
..... Ich möchte mehr Muskeln haben.					
..... Ich möchte meine VWA schreiben.					
..... Beim Frauenlauf am 5. Mai möchte ich 5km laufen.					
..... Ich möchte mein Handy weniger in der Hand haben.					
.....					

4. Kann jedes Ziel smart formuliert werden? In welchen Bereichen fällt es vielleicht schwerer alle „Kategorien“ zu erfüllen? In welchen Bereichen fällt es leichter?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 
- A 10x10 grid of dots, consisting of 10 rows and 10 columns, intended for a dot plot.

- 
- A grid of 20 columns and 10 rows of small black dots. The dots are arranged in a regular pattern, with 20 dots in each row and 10 dots in each column. The grid is composed of 200 dots in total.