

Kriterien für gute persönliche Lernziele

1. positiv und attraktiv: Ziele müssen positiv formuliert werden und für die/ den Betreffenden attraktiv sein.
Es reicht nicht sich vorzunehmen, dass man etwas unterlassen, nicht mehr sagen ... will. Positive Formulierungen, Vorstellungen o.ä. haben in jedem Fall eine größere Wirkung.
2. aktiv und eigenverantwortlich: Ziele müssen durch eigene Aktivitäten erreichbar und nicht vom Handeln anderer Menschen abhängig sein.
3. realistisch und im Kontext: Ziele müssen überschaubar, inhaltlich begrenzt und situationsorientiert sein.
4. sinnlich wahrnehmbar und messbar: Ziele müssen durch Beobachtungen überprüfbar sein.
5. terminiert: Ziele müssen zeitlich festgelegt sein.