



Ersti-Frühstücks-Tipps



**Motiviert studiert:
Studienziele und Visionen**

Dr. Yvonne A. Henze

Lebensverbesserungsprojekt „Uni“



- Jedes Projekt braucht ein Ziel



Übergeordnetes Ziel/Vision für Ihr Studium definieren

Sinn des Studiums:

- Was will ich mit Studium erreichen?
- Wofür tue ich das?
- Was ist mir daran wichtig?
- Wie will ich Ziel erreichen?
- Wann will ich das Ziel erreicht haben?
- Warum möchte ich Ziel erreichen?
- Wo will ich in Zukunft stehen?

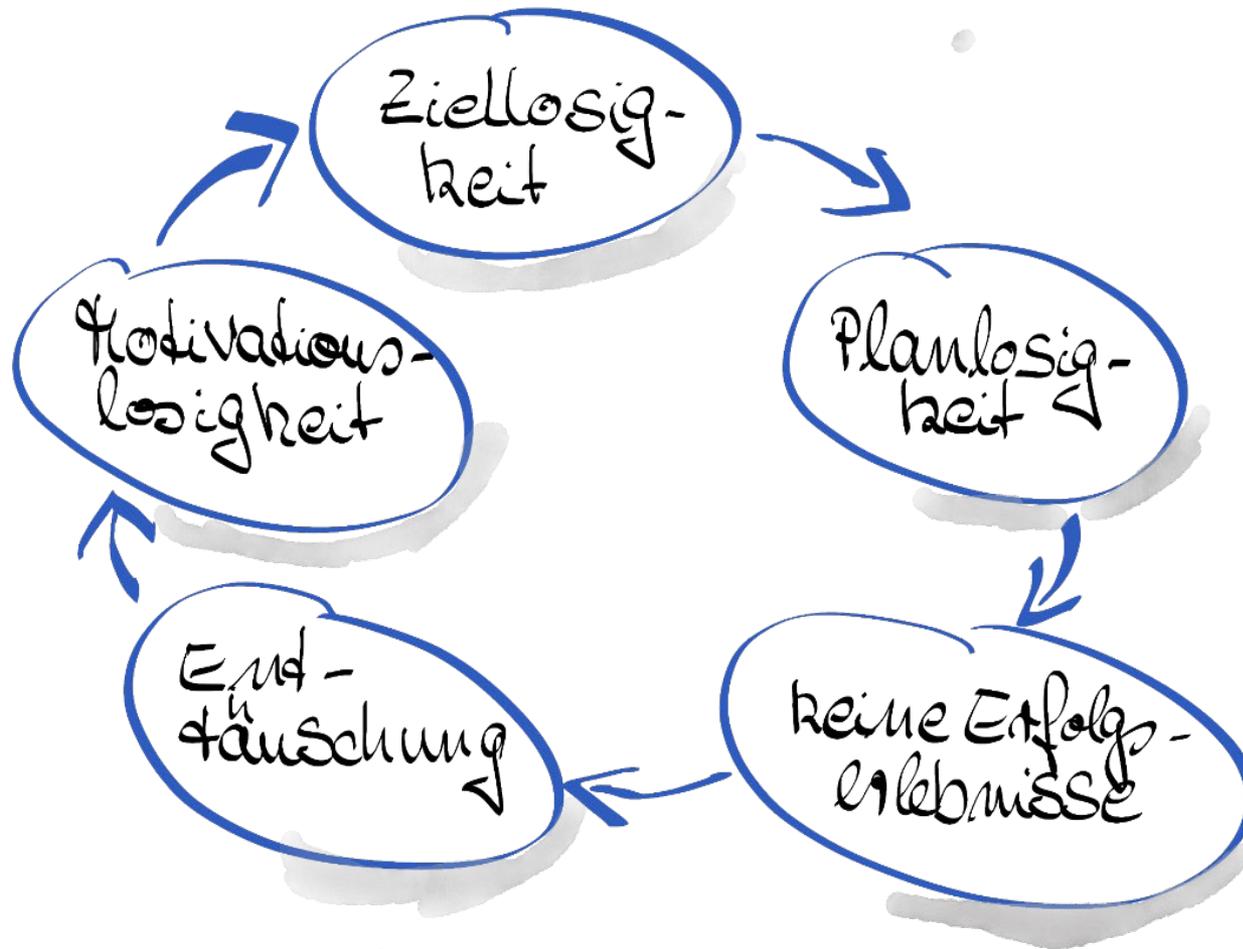


Orientierung - Wer nicht weiß, wo die Reise hingehen soll, wird nicht an seinem Ziel ankommen!



Motivation: gibt die nötige Energie und Kraft, um mit Begeisterung bei der Sache zu bleiben und durchzuhalten, auch wenn es man nicht so gut läuft

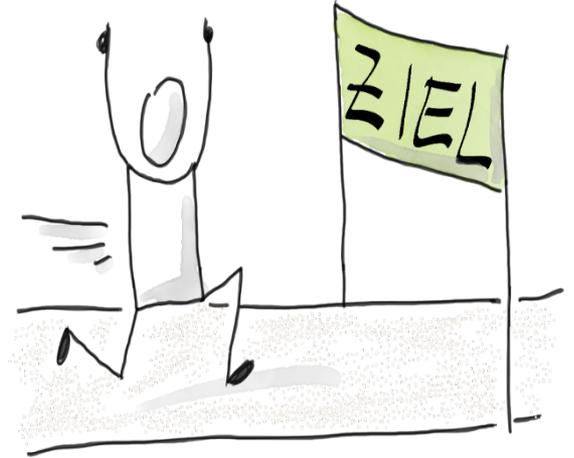
Ohne Ziele: Kreislauf der Ziellosigkeit



Ziele

- Kurz- und mittelfristige Ziele

SMART



- langfristige Ziele

VISION BOARD

SMARTe Ziele

S

SPEZIFISCH: Was genau soll konkret erreicht werden? - konkrete, eindeutige, präzise Formulierung der Ziele

~~Wenn ich die ersten zwei Semester überstehe, werde ich eine große Reise machen.~~

Im **August 2022** habe ich meine ersten 2 Semester erfolgreich hinter mir: **30 Credits pro Semester** erreicht und alle erforderlichen Prüfungs- und Studienleistungen erbracht und starte eine 4 wöchige **Fahrradtour** durch Europa!

M

MESSBAR: Wie lassen sich die Zielerreichung bzw. die Teilschritte auf dem Weg zum Ziel messen? Welche qualitativen oder quantitativen Kriterien könnte man hier anlegen?

A

ATTRAKTIV: Verbinde ich etwas Positives mit dem Erreichen des Ziels? Warum will ich dieses Ziel eigentlich erreichen?

R

REALISTISCH: Ist das gesetzte Ziel innerhalb der festgelegten Zeit und mit den gegebenen Ressourcen wirklich erreichbar?

T

TERMINIERT: Bis zu welchem Zeitpunkt soll das Ziel erreicht werden? Zeitliche Grenze, konkretes Enddatum setzen

Vision Board

➔ **Bildliche Darstellung persönlicher Glaubenssätze, Visionen, Träume und Ziele**

Vorteile:

- Schnellere Zielerreichung
- Entscheidungshilfe
- Mehr Fokus = mehr Aktion

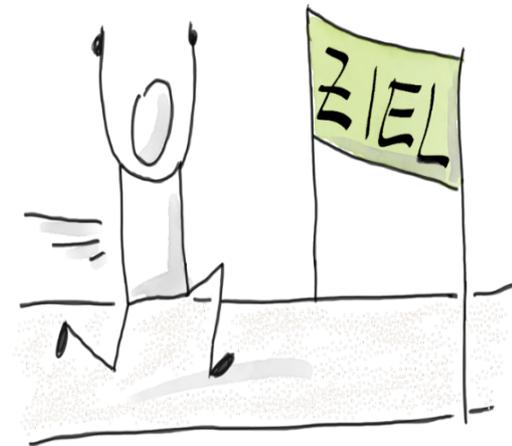


Vision Board erstellen:

1. Was soll drauf? Was möchte ich visualisieren?
2. Was sind meine Ziele und Träume? Ideen sammeln – Ziele kennen lernen
3. Ziele und Visionen organisieren: passende Struktur für die Ziele und Ideen finden
4. Vision Board erstellen
5. Vision Board sichtbar platzieren

Und dann?

- Ziele schriftlich festhalten/visualisieren
- Schritte/Zwischenziele/Weg zur Zielerreichung festlegen und verschriftlichen
- Ziele sichtbar platzieren, um Sie tagtäglich als Ansporn/Motivation im Auge zu haben
- Bei akutem Motivationsmangel: Ziele anschauen und an Ihre Beweggründe denken, warum Sie das Studium begonnen haben!



Hilfreiche Einstellung

Di. 9.11.21 um 7 Uhr:
Faktor Zeit:
Planung ist alles!

Das habe ich noch nie
vorher versucht,
also bin ich völlig sicher,
dass ich es schaffe!

