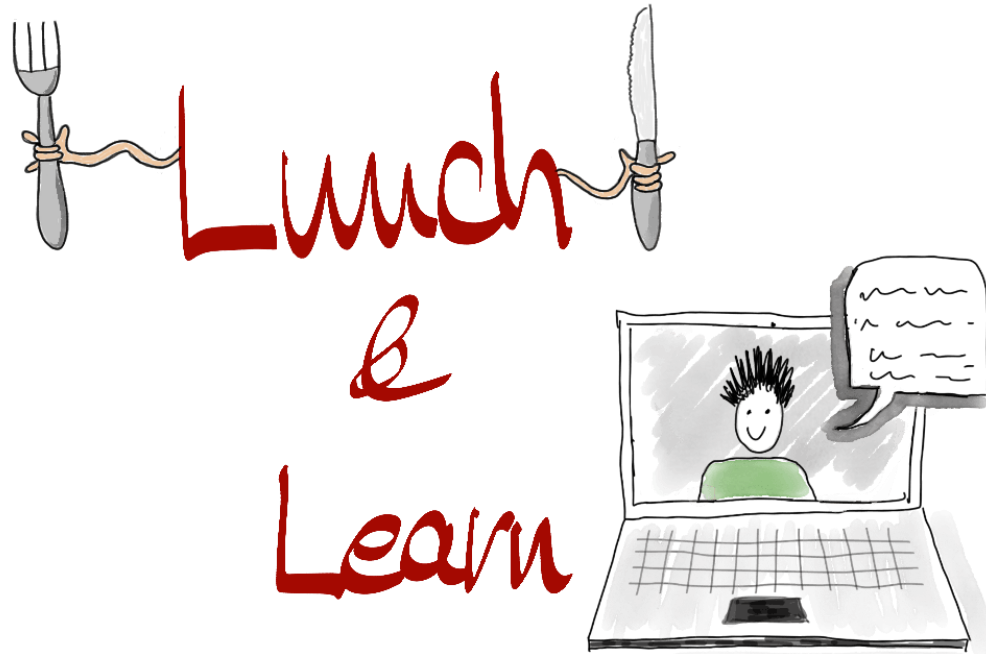




Technische
Universität
Braunschweig

Zentrale Studienberatung

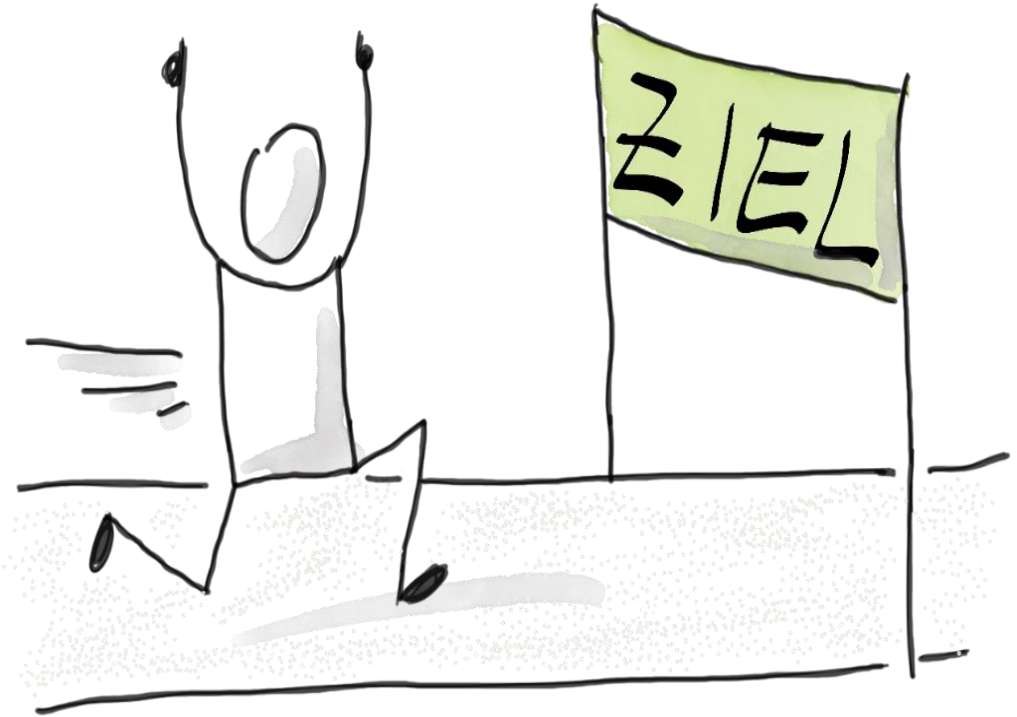


Doping für die Motivation: Vision Board und SMARTe Ziele

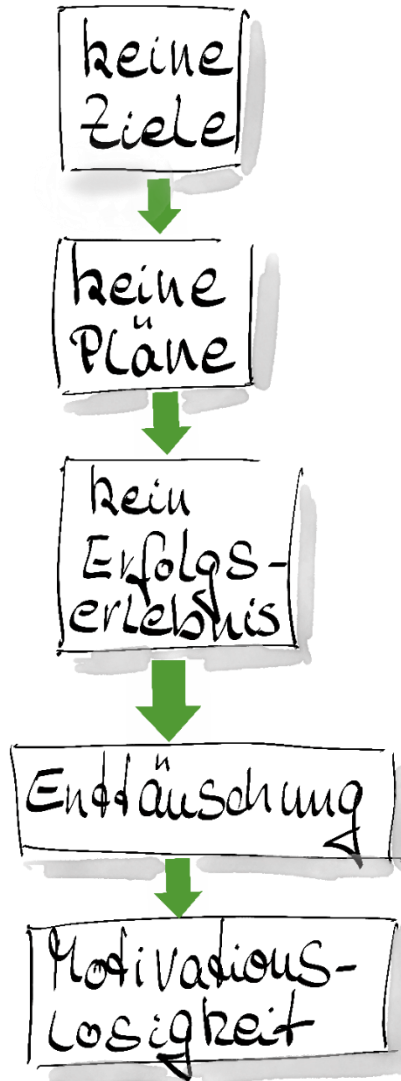
Dr. Yvonne A. Henze

Motivation

- Summe der Beweggründe, die jmds. Handlung/Entscheidung beeinflussen und zu Handlungsbereitschaft führen
- Gibt die nötige Energie und Kraft, um mit Begeisterung bei der Sache zu bleiben und durchzuhalten



Ursache für Motivationslosigkeit

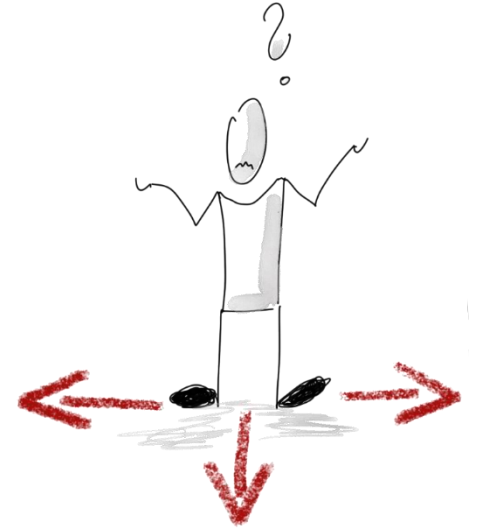


Ziele

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

- 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 meine Bachelor-Arbeit in Biologie fertig habe, werde ich eine große Reise machen.~~

Im August 2021 habe ich mein BA-Zeugnis in Bio in der Tasche und starte eine 3-4 monatige 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:

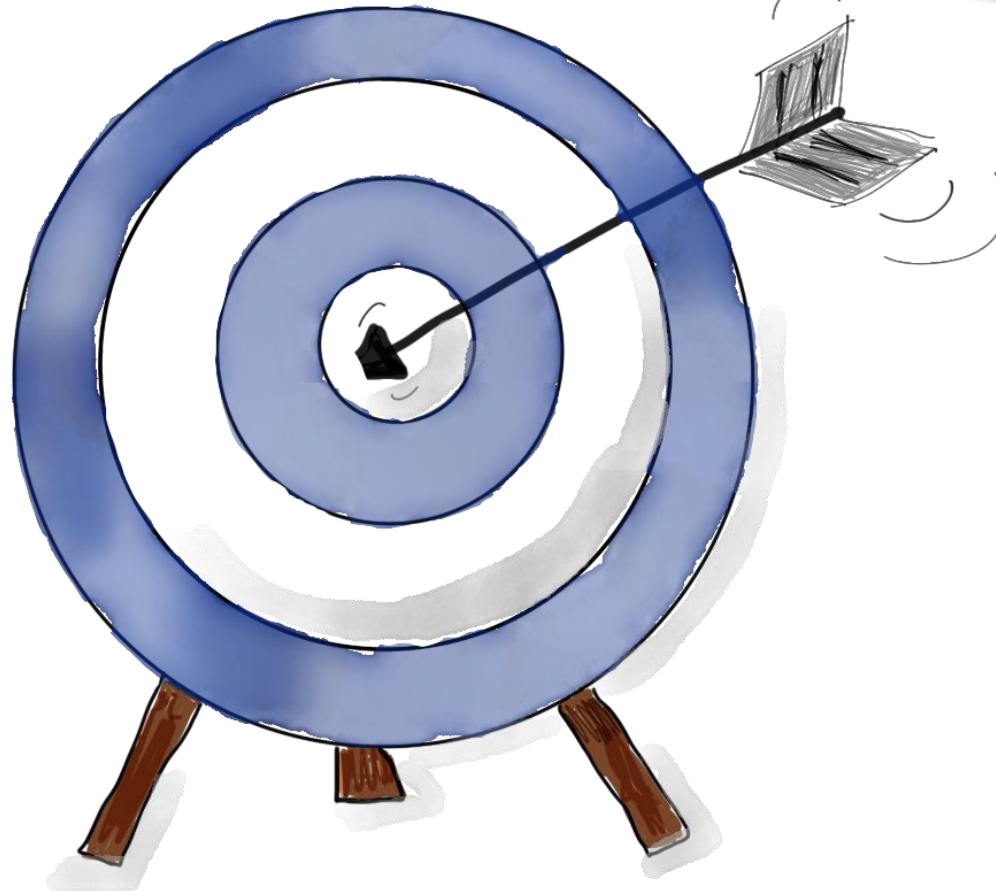
- Klarheit über Träume u. Wünsche
- Schnellere Zielerreichung
- Entscheidungshilfe
- Mehr Fokus = mehr Aktion

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

FRAGEN?

Do. 25.02.21 um 12 Uhr:
Intervall-Lernen: Zeit sparen
durch mehr Fokus



Technische
Universität
Braunschweig

Lern- und Prüfungscoaching | Dr. Yvonne A. Henze

Zentrale Studienberatung