

3. A: Deine Ziele für das Praktikum

Erinnerst du dich daran, dass du in Modul 1 eine Lernbiografie geschrieben hast? Du kannst deine Lernbiografie jetzt hier in diese Sammlung kopieren, damit du später damit weiterarbeiten kannst. Du darfst sie natürlich gerne auch noch einmal überarbeiten.

Solltest du bisher keine Lernbiografie geschrieben haben, mache dies bitte an dieser Stelle.



Das Begleit-Portfolio von Praxis³ ist mit einer [Creative Commons](#)-Lizenz (BY-NC-ND 4.0) ausgestattet. Jede der Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die ausdrückliche Genehmigung vom [Praxis³-Team](#) (praxis3@uni-kassel.de) dazu erhalten.

Formuliere deine Ziele!

Vielleicht hast du in Modul 1 bereits deine Erwartungen und Ziele an das Praktikum formuliert oder ihr hattet im Seminar Besuch von BASIS Plus. Falls ja, so schaue nun noch einmal in deine Unterlagen oder dein damaliges Lerntagebuch und kopiere sie in dieses Portfolio. Schaue auch deine Lernbiografie noch einmal an: Ergeben sich daraus Ziele, an denen du arbeiten möchtest?

Falls du bisher noch gar keine Ziele formuliert hast oder auch, falls deine *alten* Ziele nicht mehr richtig passen: Formuliere nun deine Ziele! Ziehe dafür die smArt-Formel im Kasten heran.

Überlege genau: Was möchtest du in deinem Praktikum erreichen? Gibt es bereits etwas, wovon du weißt, dass du dort noch besser werden möchtest oder gibt es ein Thema, über das du Klarheit erlangen willst?

Die smArt-Formel

Die **smArt-Formel** kann dir dabei helfen, konkrete, motivierende und gut erreichbare Ziele zu formulieren. Vielleicht ist sie dir ja schon einmal an anderer Stelle begegnet?

Aus der motivationspsychologischen Forschung ist bekannt, dass Ziele vor allem bedeutsam und herausfordernd sein müssen, um wirksam zu sein. Die smArt-Formel kann dir dabei helfen, deine Ziele zu konkretisieren.

s pezifisch	Ist der Zielzustand hinreichend konkret beschrieben? <i>Wer, wo, wann, was und wie genau?</i>
m essbar	Gibt es ein Kriterium (Erfolgs-Anzeiger) für die Zielerreichung? <i>Woran werde ich erkennen, dass ich mein Ziel erreicht habe?</i>

a traktiv akzeptiert anspruchsvoll	Ist das Ziel attraktiv, akzeptiert und anspruchsvoll und positiv formuliert? <i>Wie attraktiv ist das Ziel für mich persönlich?</i> <i>Enthält die Zielformulierung Negationen?</i>
r ealisierbar	Ist das Ziel erreichbar und liegt das Ziel in meinem eigenen Einflussbereich? <i>Ist das Ziel (eigenverantwortlich) zu verwirklichen?</i>
t erminiert	Gibt es einen festgelegten Zeitpunkt für die Zielerreichung? <i>Wann werde ich das Ziel erreicht haben?</i>

Am wichtigsten ist es, dass dein Ziel **für dich attraktiv** ist, nur dann kann es dich wirklich motivieren. Alle anderen Kriterien helfen dir zwar dabei, es umzusetzen, aber am wichtigsten ist, dass **du** es wirklich erreichen möchtest.

Check: Passt alles?

Du hast deine Ziele formuliert? Prima!

Schau sie dir nun noch einmal genau an: Sind alle smArt-Kriterien wirklich erfüllt?

Optional: Such dir einen „critical friend“, mit dem du deine Ziele für das Praktikum überprüfen kannst. Gebt euch gegenseitig Rückmeldung und nehmt dabei Bezug auf die smArt-Formel!

Übrigens: Deine Ziele werden sich bestimmt über das Praktikum hinweg immer wieder verändern. Und das ist gut so! Du bekommst hier im Praxis³-Portfolio immer wieder Anregungen, um über eine Ziele nachzudenken und sie anzupassen. So passen sie hoffentlich immer genau zu dem, was du im Praktikum erreichen möchtest!



Das Begleit-Portfolio von Praxis³ ist mit einer **Creative Commons**-Lizenz (BY-NC-ND 4.0) ausgestattet. Jede der Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die ausdrückliche Genehmigung vom **Praxis³-Team** (praxis3@uni-kassel.de) dazu erhalten.