

## Ziele entwickeln mit der Metaplanmethode



Im äußeren Kreis des Kompetenzmandalas sind bestimmt erste Ideen entstanden, in welche Richtung Du Dich weiter entwickeln möchtest. Vielleicht hast Du dabei bereits eine ganz konkrete berufliche Position im Auge. Eventuell denkst Du aber auch an Fähigkeiten, die Du im Laufe der Zeit verbessern möchtest.

Stell Dir nun kurz vor, was Du in **drei Jahren** erreicht haben möchtest und beantworte für Dich die folgenden Fragen:

*Was möchte ich beruflich erreichen? Wie soll meine zukünftige Tätigkeit aussehen?*

*Was möchte ich innerhalb der nächsten drei Jahre lernen? Worin möchte ich mich verbessern?*

## Zeitreise

In der vorherigen Übung hast Du grobe Ziele festgelegt, um innerhalb Deines Studiums erste „Weichen“ stellen zu können. In der kommenden Übung soll es darum gehen, Deine Ziele ganz konkret auf die nahe Zukunft zu beziehen. Stell Dir hierfür die Frage: Was will ich nach dem ersten Semester erreicht haben? Das heißt, Du denkst jetzt vor allem an Dein Studium und nicht an die Karriereziele danach.

Erstelle hierfür eine Zeitleiste wie im Video dargestellt von "heute" bis "Ende Januar oder Ende des Jahres XY".

1. Schau von der Gegenwart in die Zukunft und denken Sie laut:

*„Was will ich nach dem ersten Semester erreicht haben?“*

Notiere Dir alle relevanten Stichworte auf Kärtchen oder Notizzettel und platziere sie auf Deiner Zeitleiste.

2. Stell Dir jetzt vor, Du hätten all Deine Ziele erreicht. Es ist Ende Januar nächsten Jahres (oder Tag XY und Du schaust zurück.

*„Wie fühlt es sich an, meine Ziele erreicht zu haben?“*

*„Was habe ich alles unternommen, um jetzt hier zu stehen?“*

*„Wer hat mich unterstützt?“*

*„Wie bin ich mit Widerständen umgegangen?“*

Notiere wieder alle relevanten Stichworte auf Kärtchen oder Notizzettel **in einer anderen Farbe** und platziere sie auf Deiner Zeitleiste.

Die vor Dir liegenden Punkte geben Dir nun wichtige Anhaltspunkte: Zum einen werden Deine Ziele für dieses Semester sichtbar. Zum anderen siehst Du wertvolle Strategien vor Dir, die Dir helfen, Deine Ziele zu erreichen.

Mach Dir am Besten ein Foto von den Kärtchen oder übertrage die wichtigsten Erkenntnisse in das Handout.