

Wie bewältige ich mein Schreibprojekt Schritt für Schritt? SMART-Ziele setzen

Die Formulierung konkreter Ziele ist für den erfolgreichen Abschluss eines Studienprojekts von entscheidender Bedeutung. Das Setzen zu hoher Ziele kann zu Frustrationserlebnissen führen, die die Motivation zum Weitermachen hemmen können. Um am Ball zu bleiben, brauchen wir aber regelmäßig - wenn auch nur kleine - Erfolgserlebnisse. Diese kannst du erreichen, indem du dir realistische Tagesziele setzt und dich für das Erledigen von Aufgaben bewusst belohnst.

Je konkreter Ziele formuliert werden, desto wahrscheinlicher ist, dass diese auch erreicht werden. Werden Ziele aufgeschrieben und Fortschritte protokolliert, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit auf Erfolg signifikant gegenüber mündlich formulierten Zielsetzungen. Bei der Formulierung konkreter Zieldefinitionen hilft dir die SMART-Methode.

Die SMART-Methode

Die SMART-Methode stammt aus dem Projektmanagement und wurde erstmals im Jahr 1981 von Doran vorgestellt und in den 1990er Jahren von Locke und Latham weiterentwickelt. Das Akronym SMART steht für einzelne Merkmale, die bei der Zielformulierung beachtet werden sollten. Die einzelnen Buchstaben stehen für:

- Spezifisch** – Die jeweiligen Ziele sollten so genau wie möglich formuliert werden.
- Messbar** – Das Erreichen des Ziels muss messbar sein.
- Attraktiv** – Die Ziele sollten für dich akzeptabel, motivierend und positiv formuliert sein.
- Realistisch** – Das jeweilige Ziel sollte der Situation angemessen und mit realistischem Aufwand zu erreichen sein.
- Terminierbar** - Die Zielerreichung sollte konkret terminiert sein und innerhalb eines festgelegten Zeitrahmens liegen.

Beispiel

„Ich werde meine Bachelorarbeit in den kommenden drei Monaten zu Ende schreiben.“

statt „Ich möchte endlich mit dem Studium fertig werden.“

„Am *TT.MM.JJJJ* werde ich die Bachelorarbeit beim Prüfungsamt einreichen.“

statt „In diesem Jahr werde ich meine Bachelorarbeit anmelden.“

wissenschaftlich . schreiben . präsentieren . academic . communication

Um etwaige Hemmungen vor dem Anfangen zu verringern, ist es von Vorteil das anstehende Schreibprojekt in viele kleine Teilaufgaben zu zerlegen und den Fokus immer nur auf den nächsten Schritt bzw. das nächste Teilziel zu legen. Auf diese Weise kannst du Gefühle der Überforderung vermeiden. Außerdem erhöhst du die Chancen, dein Schreibprojekt abzuschließen und währenddessen zufrieden mit dem eigenen Fortschritt zu sein.

Anwendungsbeispiel

Von 10.00 bis 12.30 Uhr lese ich (T, R) für das Kapitel 2.2 meiner Arbeit (S, M) den Artikel YX (S, M, R) und markiere beim Lesen zentrale Aussagen sowie Schlüsselbegriffe (S, R). Am Ende fasse ich die wichtigsten Ergebnisse in eigenen Worten(S) auf maximal einer Seite zusammen. (S, M, A) Ab 12.30 Uhr mache ich eine halbe Stunde Mittagspause. (T, A)

Wie gehe ich konkret vor?

- Zerlege dein Schreibprojekt zunächst in Einzelschritte und schreibe sie auf. Frage dich hierbei, was deine Ziele für die kommenden drei Wochen oder drei Monate sein könnten, wie z. B. eine Leitfrage entwickeln, Grundlagenliteratur recherchieren, einen Entwurf für die Einleitung verfassen, Daten erheben, Literatur zu einem Teilbereich auswerten usw.
- Auf diese Weise erhältst du einen Pool an verschiedenen Aufgaben, aus denen du wählen kannst. Diese sollten als Tagesziele oder Wochenziele erreicht werden können.
- Überlege dir im Anschluss, mit welcher Aufgabe Du beginnen bzw. deine Arbeit fortsetzen möchtest.

Bei der Zeiteinteilung der Tagesziele kann dir auch die Pomodoro-Technik helfen (siehe: *Wie funktioniert die Pomodoro-Technik*).

Verwendete und weiterführende Literatur

Locke, Edwin. & Latham, Gary (1990). A theory of goal setting and task performance. Englewood Cliffs, NJ: Perntice Hall.

Ries, Antje (2018): Das Projekt Studium meistern. Erfolgreich studieren ohne sich zu verzetteln. München 2018: UVK Verlag.

wissenschaftlich . schreiben . präsentieren . academic . communication