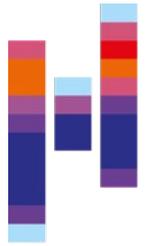


*Kompakt-Veranstaltung*

# „Selbstmanagement-Tipps im Studium“

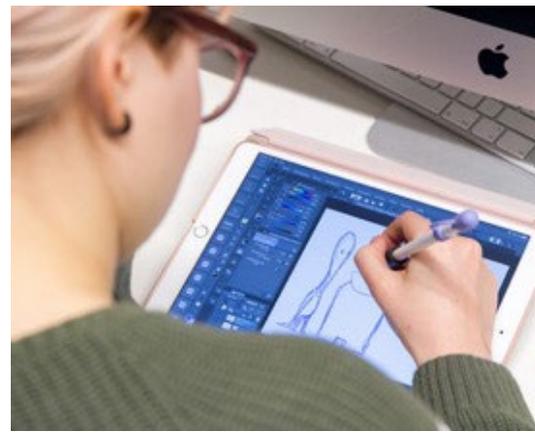
Camilla Muschner



Hochschule  
Flensburg  
University of  
Applied Sciences



Lern- und  
Sprachen  
Zentrum



# Ziele

# Zielformulierung – allgemein



Allgemeine Fragen, die bei der Zielformulierung hilfreich sind:

- **Was** ist **mir** im Moment **wichtig**?
- **Was** möchte ich kurz-, mittel und langfristig **erreichen**?
- **Wann** möchte ich das erreichen?
- **Was** muss **bedacht** werden und wie kann ich das erreichen?

# Zielformulierungsmethoden – zwei Beispiele

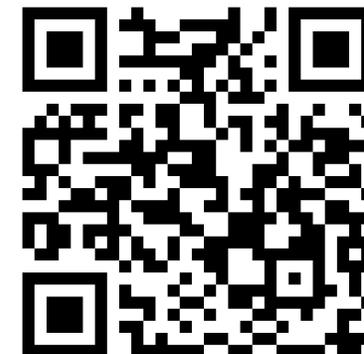


## SMART-Methode

- S – Ist es spezifisch?
- M – Ist es messbar?
- A – Ist es ausführbar und attraktiv?
- R – Ist es realistisch?
- T – Ist es terminiert?

## WOOP-Methode

- W – Wish (Wunsch)
- O – Outcome (Ergebnis)
- O – Obstacle (Hindernis)
- P – Plan (Plan)



**Wir wünschen dir einen  
guten Studienstart.**



**Lern- und  
Sprachen  
Zentrum**

Hier findest du uns auf  
Instagram:

