

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden

**Band:** 66 (2004-2005)

**Heft:** 7: Selbstmanagement - Lust auf Zukunft

**Artikel:** Positive Zielformulierung

**Autor:** Mathiuet, Martin

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-357567>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Positive Zielformulierung

zusammengestellt von Martin Mathiuet

Untersuchungen haben eindeutig bewiesen, dass ein Ziel leichter und erfolgreicher erreicht wird, wenn es in kleinen Schritten, nach folgenden Kriterien formuliert wird;

1. Das Ziel muss **positiv** formuliert sein; es darf sprachlich keine Negationen enthalten und ein Aktionsverb soll gewählt werden!
2. Das Ziel muss man in eigener Verantwortung erreichen können; das bedeutet nicht, dass man auf fremde Unterstützung und Hilfe verzichten muss – allein die Verantwortung liegt bei mir!

3. Das Ziel muss sinnlich – konkret bewusst gemacht werden; dazu werden sinnspezifische Worte (VAKOG) formuliert:

- wie sieht (visuell) das Erreichte (Ort, Raum, Gegenstand, etc.) aus?
- was hörst (auditiv) du nach Erreichen des Ziels?
- was erlebt dein Körper (kinästhetisch) dabei?
- was riechst du (olfaktorisch) dabei?
- was schmeckst (gustatorisch) du?

4. Das Ziel muss in seinem Kontext abgeklärt werden; es muss im Hinblick auf folgende Fragestellungen eine Antwort geben:

Wann? Wo? Wo nicht? Mit wem? Mit wem nicht?

5. Ökologische Überprüfung; es muss klar sein, wie das eigene Leben/Verhalten durch das Erreichen des Ziels verändert wird. Dabei sind folgende Fragen zu klären:

- Was muss ich aufgeben, wenn ich das Ziel erreichen will?
- Was ist der Preis dafür?
- Was ist das Gute am jetzigen Zustand?
- Wie wird mein Umfeld darauf reagieren und wie kann ich damit umgehen?

6. Abklärungen;

- Welche Hilfe benötige ich und wer hilft mir dabei?
- Welche Ressourcen stehen zur Verfügung?
- Welche Widerstände (Gefühle, Überzeugungen, Erinnerungen, eigene Entschlüsse) behindern die Zielerreichung?

7. Wie lebe ich nach der Zielerreichung; Wie ist meine Befindlichkeit in der neuen Situation (VAKOG)?

8. Aktionsplan;  
Welche sind die ersten Schritte?



### Literatur:

Storch M./Krause F. (2002).  
Selbstmanagement ressourcenorientiert. Bern: Huber

Schiepek G./Wegener Chr./Wittig D./Harnischmacher G. (1988).  
Synergie und Qualität in Organisationen.  
Tübingen: DGTV

Gebauer K.  
Kollegiale Unterstützung als Antwort auf Krisensituationen in der Schule.

[www.rpi-loccum.de](http://www.rpi-loccum.de)

Schaarschmidt U.  
Psychische Belastungen im Lehrerberuf.

[www.tresselt.de/download/psychbel.pdf](http://www.tresselt.de/download/psychbel.pdf)  
Kramis K. [www.bernergesundheit.ch/dt/angebot/veranstaltungen/Fachtagung/Referat-Kramis.pdf](http://www.bernergesundheit.ch/dt/angebot/veranstaltungen/Fachtagung/Referat-Kramis.pdf)