

Goal Setting Workshop

Felix Karg

December 20, 2020

Agenda

Einführung

Motivation

Ablauf

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

Rückblick

Agenda

Einführung

Motivation

Ablauf

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

Rückblick

Agenda

Einführung

Motivation

Ablauf

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

Rückblick

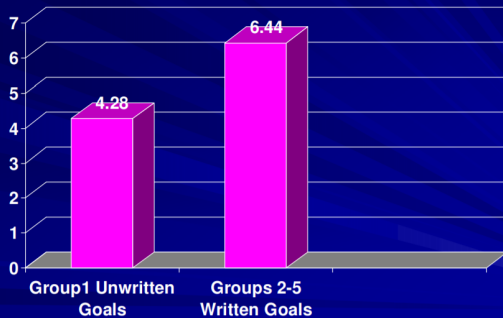
**Was erwartest du dir
von diesem Workshop?**

- Man hat etwas vor
- Es kommt etwas dazwischen
- Ziel wird vergessen

Ziel des Workshops

- Jeder schreibt seine Ziele auf
- Jeder macht sich sehr genaue Gedanken
- Jeder sucht sich eine Vertrauensperson, um den Fortschritt regelmäßig zu teilen

Mean Goal Achievement



Nach [1] hilft es, seine Ziele aufzuschreiben.

Stand der Forschung II



Außerdem gibt es weitere helfende Maßnahmen [1].

Agenda

Einführung

Motivation

Ablauf

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

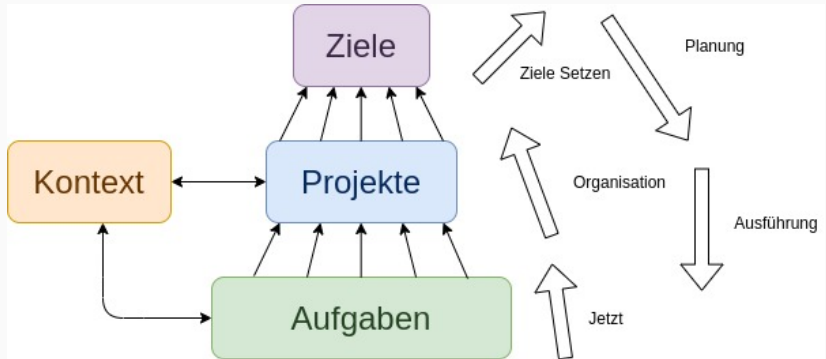
Rückblick

- Ich gebe ein Thema/Aufgabe vor
- Erkläre, warum man das machen will
- Was die Erfolgskriterien sind
- Jeder bearbeitet die Aufgabe
- Jeder der will, teilt seine Ergebnisse/Erfolge
- Repeat

Agenda

- Inhalt: Hängt von euch ab!
- Format: Interaktiv!
- Immer: Listen schreiben!

Themen: Jetzt



Agenda

Einführung

Motivation

Ablauf

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

Rückblick

Agenda

Einführung

Motivation

Ablauf

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

Rückblick

Problem



Jetzt ist was anderes Wichtig. (Bild von [2])

Definition: Unerledigtes

- Antworten, die ausstehen (z.B. Mails)
- Angefangene Projekte
- Unaufgeräumte Unterhosen
- Ungezahlte Steuern (z.B. für Haustiere)
- Veranstaltungen, für die man noch etwas Vorbereiten muss (z.B. Todos)
- Doktorbesuche, Reparaturen, Termine
- Versprechen, die noch zu erledigen sind

Alles, was noch nicht erledigt ist, aber es (bald) sein sollte. Sei konkret, 'reich werden' zählt nicht.

Gegenargument: Aber ich merk mir das



(Bild von [3])

Aufgabe: Situation erfassen

- Schreib alles auf, was deine Aufmerksamkeit hat (oder haben sollte!)
- Sowohl Privat, als auch für's Studium oder die Arbeit!
- Erledige alles direkt, was weniger als 2min braucht!
- Ziele kommen auf eine separate Liste!

- Deine (aktuelle) todo-Liste (und weitere)
- Stift & Papier (oder anderes Listenerstellungswerkzeug)
- GTD Mind Sweep Trigger List [4] (
[https://gettingthingsdone.com/
wp-content/uploads/2014/10/
Mind_Sweep_Trigger_List.pdf](https://gettingthingsdone.com/wp-content/uploads/2014/10/Mind_Sweep_Trigger_List.pdf))

Machen! (30min)

Agenda

Einführung

Motivation

Ablauf

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

Rückblick

Definition: Projekt

Ein **Projekt** ist alles, was **mehr als eine** konkrete **Aufgabe** benötigt, um abgeschlossen zu werden.

Beispiel: Wenn man **jemandem ein Geschenk besorgen** will, muss man zuerst **herausfinden, was die Person mag**.

Definition: Kontext

Kontext beschreibt eine **konkrete Eigenschaft** einer **Aufgabe** oder einem **Projekt**. Häufig die Abhängigkeit zu einem bestimmten **Ort**, einer **Umgebung**, oder **Person**.

Beispiele:

- Zuhause , am PC
- dauert kurz , dauert lang
- treffen Mentor , treffen Tobi
- ...

Aufgabe: Projekte zusammenfassen

Fasse thematisch zusammenhängende **Aufgaben** zu **Projekten** und **Kontexten** zusammen, und markiere zusammengehörende Elemente eindeutig (z.B.: symbol mit einheitlicher Farbe).

Normal ist:

- Dir fallen weitere Aufgaben ein, die Unerledigt sind (\rightarrow aufschreiben)
- Dir fällt auf, dass etwas ein Projekt ist (\rightarrow finde heraus, was die *nächste unerledigte Aufgabe* ist)

Machen! (20min)

Agenda

Einführung

Motivation

Ablauf

Jetzt

Unerledigtes

Organisation

Rückblick

[5] (p11-15) [6] [1]



G. Matthews, "Goals research summary."

http://www.goalband.co.uk/uploads/1/0/6/5/10653372/gail_matthews_research_summary.pdf.
accessed 2020-12-19.



"What should entrepreneurs do when they encounter a

crisis?" [http://elitebusinessmagazine.co.uk/](http://elitebusinessmagazine.co.uk/sales-marketing/item/what-should-startups-do-when-they-encounter-a-crisis)

[sales-marketing/item/](http://elitebusinessmagazine.co.uk/sales-marketing/item/what-should-startups-do-when-they-encounter-a-crisis)

[what-should-startups-do-when-they-encounter-a-crisis](http://elitebusinessmagazine.co.uk/sales-marketing/item/what-should-startups-do-when-they-encounter-a-crisis)

accessed 2020-12-19.



“Forgetting.” <https://thepeakperformancecenter.com/educational-learning/learning/memory/forgetting/>.



“Incompletion trigger list.”
https://gettingthingsdone.com/wp-content/uploads/2014/10/Mind_Sweep_Trigger_List.pdf,
2014.
accessed 2020-12-19.

-  A. Vermeer, “8760 stunden.” <https://drive.google.com/file/d/0B2PaeRjVqAN7MngxTXFPQkpLVjg/view>, 2016.
accessed 2020-12-19.
-  F. Karg, “Goal setting workshop.”
<https://fkarg.github.io/staged/longtermplans/>.

End