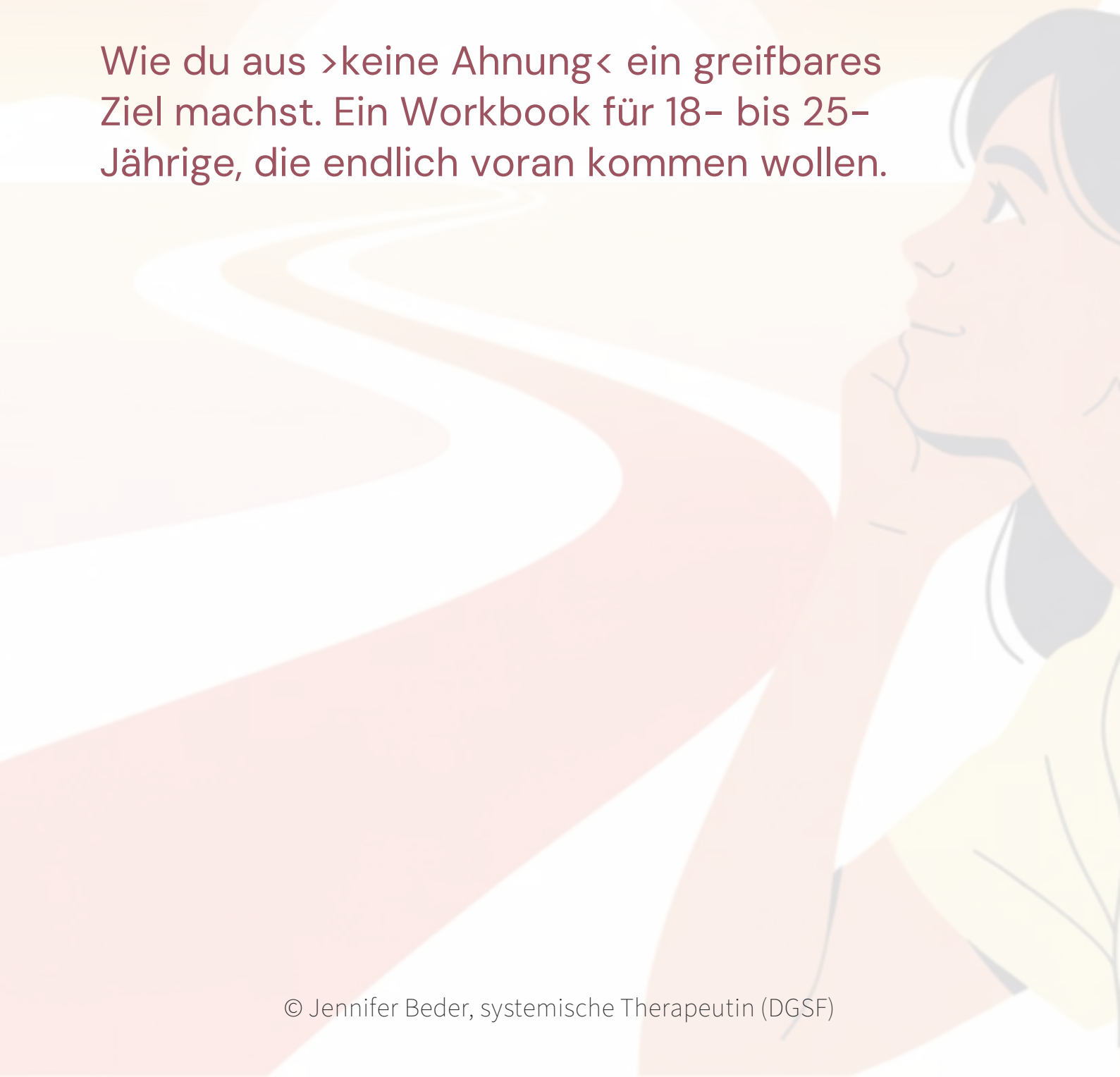


Von ziellos zu startklar in 5 smarten Steps

Wie du aus ›keine Ahnung‹ ein greifbares Ziel machst. Ein Workbook für 18- bis 25-Jährige, die endlich voran kommen wollen.



Starten wir direkt rein...

Kennst du das? Du hast ein Ziel, fühlst dich aber allein beim Gedanken daran schon komplett überfordert?

Dann wird aus Motivation schnell Grübeln, aus Klarheit Stillstand und am Ende passiert: nichts.

Das ändern wir jetzt – mit diesem Workbook.

Hi, ich bin Jennifer Beder – systemische Therapeutin, Coach und selbst Arbeiterkind mit zwei abgebrochenen Ausbildungen im Lebenslauf. Ich weiß, wie es sich anfühlt, lost und ziellos zu sein.

Und genau deshalb helfe ich jungen Menschen wie dir, einen beruflichen Weg zu finden, der sich richtig anfühlt – nicht nur "irgendwie okay" ist. Weil ich weiß, dass es möglich ist.

Mein Ziel: Dass du nicht nur Antworten findest, sondern so viel Selbstvertrauen entwickelst, dass du mutig deinen ganz eigenen Weg gehst. ✨



Was dich in diesem Workbook erwartet:

- 1 — Das Problem mit (unklaren) Zielen
- 2 — SMART-Ziele – Dein Navi statt Nebel
- 3 — Dein SMART-Ziel entwickeln
- 4 — Geschafft – du bist startklar!

💡 **Tipp:** Zu diesem Workbook gibt's auch eine [Podcastfolge](#), in der ich die SMART-Methode nochmal Schritt für Schritt erkläre – perfekt zum Nebenbei-Hören. Falls du lieber hörst als liest. Details auf der letzten Seite.

Das Problem mit (unklaren) Zielen

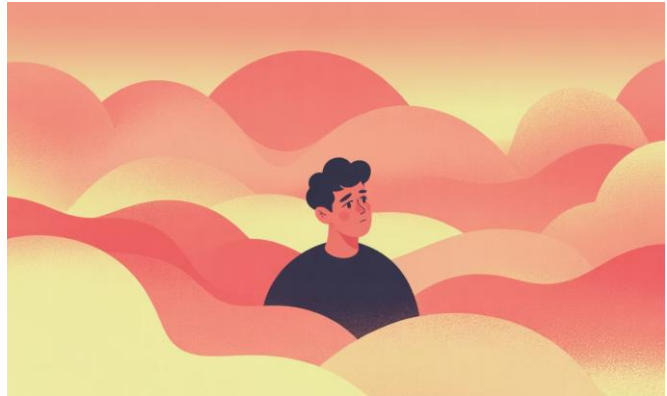
Kommt dir das bekannt vor? **"Ich will einen Job finden, der zu mir passt."**

Klingt nach einem guten Ziel, oder?
Aber was passiert?

Nichts.

Warum fällt es uns nur so verdammt schwer unsere Ziele zu erreichen?

Weil so ein Ziel wie Nebel ist – du siehst es, aber du kannst es nicht greifen.



Konkret meine ich damit, das Ziel ist:

- zu schwammig: "Einen Job" kann tausend Sachen bedeuten. Du hast keinen Fokus und drehst dich im Kreis
- zu groß: Dein Gehirn bekommt 'nen Overload & fährt runter – nichts passiert
- ohne Plan: Du weißt nicht, wo du anfangen sollst

Die Lösung:

Du brauchst keine Superkraft oder krasse Disziplin. Du brauchst ein Ziel, das dir den Weg zeigt. Und da kommt **die Methode des SMART-Ziels** ins Spiel.

So schaffst du es, aus der Grübelfalle rauszukommen und weißt endlich, **was dein nächster Schritt ist**. Du weißt also, worauf du dich fokussieren musst.

Gerade wenn du dich beruflich orientierst, ein neues Ziel hast oder dich gerade lost fühlst, ist diese Methode ein guter Startpunkt.

Schauen wir uns sie also mal genauer an.

SMART-Ziele – Dein Navi statt Nebel

Die **SMART-Methode** ist wie Google Maps für deine Ziele. Statt "Ich will irgendwo hin" gibst du eine konkrete Adresse ein – und das Navi zeigt dir den Weg, Schritt für Schritt.

SMART steht für:



Spezifisch

Was ganz konkret möchtest du erreichen?



Messbar

Woran erkennst du, dass das Ziel erreicht ist?



Attraktiv

Warum ist es wichtig für DICH?



Realistisch

Ist das machbar?



Terminiert

Bis wann?

Es geht also darum, dein Ziel nach diesen SMART-Kriterien zu definieren. Diese Methode kommt aus dem Projektmanagement und ist unglaublich hilfreich, auch im Alltag. **Egal ob bei der Berufswahl, dem Führerschein oder dem Aufräumen deiner Wohnung.** Du kannst jedes deiner To-Do's und Ziele nach den SMART-Kriterien erstellen. Mit einem SMARTen Ziel hast du einen konkreten Fokus und kannst dich und deine Aufgaben danach ausrichten.

Das Beste: Es ist so simpel, dass du es sofort umsetzen kannst und es hilft dir, dich zu organisieren und zu strukturieren.

So wird aus unserem schwammigen, überfordernden Ziel "**Ich will einen Job finden, der zu mir passt**" ganz **SMART**:

✅ "Bis Ende Mai will ich drei Berufsfelder gefunden haben, die mich interessieren und mit jeweils einer Person pro Berufsfeld gesprochen haben – weil ich einen Job will, in dem ich meine Stärken nutzen kann und zu dem ich morgens gern gehe."

Dein SMART-Ziel entwickeln (1/2)

Zeit für dich! Jetzt kannst du dich um dein Ziel kümmern, egal ob es schon einen Bezug zu deinen Berufswünschen hat oder erstmal die Wohnung aufgeräumt werden will. Hier kannst du dich einmal selbst ausprobieren.

Schreib dein Ziel erstmal so auf, wie du es im Kopf hast. Ganz ohne SMART:

Ok, super. Und jetzt wird's SMART. Nimm dir so 30-45 Minuten Zeit und beantworte die Fragen:

S – SPEZIFISCH

Was konkret willst du erreichen? Ist dein Ziel so genau, dass auch jemandem anderes versteht, worum es dir geht? Was genau gehört dazu? Woran merkst du am Ende: „Ja, das ist erledigt“?

Mein spezifisches Ziel:

M – MESSBAR

Woran erkennst du, dass du dein Ziel erreicht hast? Gibt es Zahlen, Zeiten oder Ergebnisse, die du checken kannst? Was kannst du abhaken?

Ich habe mein Ziel erreicht, wenn:

A – ATTRAKTIV

Was ist DIR wichtig? Warum willst du das überhaupt? Was bringt's DIR persönlich? Würdest du dafür auch Zeit/Energie opfern? (Nicht: "Meine Eltern wollen das" – das ist DEREN Ziel!)

Mir ist das wichtig, weil:

Dein SMART-Ziel entwickeln (2/2)

R – REALISTISCH

Ist das Ziel ehrgeizig, aber nicht überfordernd? Passt das Ziel zu deinem jetzigen Leben? Was könnte dich realistisch daran hindern? Kannst du das mit deiner aktuellen Situation (Zeit, Mittel, Energie) schaffen? Wenn nein – wie müsstest du es anpassen? Welches Zwischenziel ist notwendig?

Mein Ziel ist realistisch, weil:

Falls nicht, passe ich an:

T – TERMINIERT

Bis wann willst du das erreicht haben? Sei konkret – nenne ein konkretes Zeitfenster oder Datum.

Deadline: _____ (z.B. 15. November 2026 oder in 3 Monaten)

Fantastisch. Das hast du richtig gut durchgezogen :) So, jetzt musst du nur noch aus denen 5 Teilen dein SMART-Ziel in 1-2 Sätzen formulieren.

Mein fertiges SMART-Ziel lautet:

Perfekt! Sehr schön. **Sei bitte nicht so streng mit dir, wenn es dir noch nicht ganz so leicht fällt.** Denk dran, das hast du gerade zum ersten Mal gemacht! Am Ende macht es, wie immer, die Übung. Wichtig ist, dass es dir was bringt. Es soll dich nicht noch mehr stressen. **Nutze die Methode also einfach so, wie du sie brauchst.**

Geschafft – du bist startklar!

Und? Wie fühlt sich das an, dein Ziel jetzt so klar vor dir zu sehen? Das war der wichtigste Schritt – aus dem vagen „Irgendwas & Irgendwann“ ist jetzt ein konkretes, greifbares Ziel geworden. Eins, das dir zeigt, wohin du willst. Als Nächstes würdest du dieses große Ziel in kleine Etappen runterbrechen – Schritt für Schritt, bis du genau weißt, was du diese Woche tun kannst. Aber das ist ein Thema für sich (und kommt in meiner [Podcastfolge](#) ausführlicher).

Du hast jetzt dein **SMART-Ziel** – und damit den **Grundstein gelegt**. Klar, das Ziel erledigt sich nicht von allein. Aber du weißt jetzt genau, **WAS du willst und WARUM**.

Das ist schon mal mehr als die meisten haben!

Falls du dabei Unterstützung brauchst oder wissen willst, wie du jetzt konkret weitermachst – hör dir gern (nochmal) meine [Podcastfolge](#) dazu an: „Kein Plan, aber Ziele? So machst du deinen ersten Schritt bei der Berufswahl #7“, da erkläre ich auch, wie du dein Ziel in machbare Schritte runterbrichst.



Und wenn du danach das Gefühl hast, dass du quatschen oder Unterstützung brauchst – lass uns das gern zusammen anschauen:

🌟 Dein Klarheits-Check 🌟

Hier hast du die Möglichkeit, dir ein **kostenloses Klarheitsgespräch** mit mir zu buchen – ganz ungezwungen und entspannt:



➔ Link:

<https://www.deinwegmitjennifer.de/termin-buchen/>

Oder schreib mir direkt:

✉ hi@deinwegmitjennifer.de

📱 Insta: [@deinwegmitjennifer](#) | TikTok: [@deinwegmitjennifer](#)

Ich freue mich, wenn ich dich begleiten darf 😊

Ich wünsche dir viel Erfolg, Mut und auch Spaß auf deinem ganz persönlichen Weg!

Liebe Grüße, *Jennifer Beder*

Überraschungsgutschein 🎁

Als Unterstützung für deine intensive Auseinandersetzung mit der Berufswahl erhältst du einen **Gutschein im Wert von 100,- €** für meine Coaching-Pakete "Guter Weg" (5 Gespräche) und "Weitblick" (7 Gespräche)

Gutscheincode: SMART

Bitte beachte: er ist nicht mit anderen Gutscheinen kombinierbar.