

## A2.31.1 SMART doelen

### SMART Ziele



Veel mensen willen een **doel** halen, maar weten niet goed hoe ze moeten beginnen. Een goed **plan** helpt, bijvoorbeeld met SMART-doelen. Maak je doel duidelijk en **meetbaar**, bijvoorbeeld twee keer per week hardlopen. Kies ook iets dat acceptabel en realistisch is: tien kilometer meteen is vaak **niet realistisch**. *Als ik jou was*, zou ik klein beginnen en het doel stap voor stap groter maken.

*Viele Menschen wollen ein **Ziel** erreichen, wissen aber nicht genau, wie sie anfangen sollen. Ein guter **Plan** hilft, zum Beispiel mit SMART-Zielen. Mach dein Ziel klar und **messbar**, zum Beispiel zweimal pro Woche joggen. Wähle auch etwas, das akzeptabel und realistisch ist: zehn Kilometer sofort sind oft **nicht realistisch**. Wenn ich du wäre, würde ich klein anfangen und das Ziel Schritt für Schritt größer machen.*

1. Wat is een voorbeeld van een specifiek doel?
  - a. Ik wil gaan hardlopen.
  - b. Ik wil later misschien gezonder leven.
  - c. Ik wil nooit meer moe zijn.
  - d. Ik wil iets doen, maar ik weet niet wat.
2. Hoe wordt het hardlooptoel meetbaar gemaakt?
  - a. Door alleen te trainen als het mooi weer is.
  - b. Door twee keer per week vijf kilometer te lopen.
  - c. Door meteen tien kilometer te lopen.
  - d. Door elke dag langer te slapen.

1-a 2-b

## 2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

### Twoe collega's praten over nieuwe uitdagingen en bucketlistdromen

*Zwei Kollegen sprechen über neue Herausforderungen und Bucketlist-Träume*

- Joris:** Ik wil iets groots bereiken, misschien een wereldreis maken. *(Ich will etwas Großes erreichen, vielleicht eine Weltreise machen.)*
- Nine:** Dat klinkt leuk, maar heb je daar al een plan voor? *(Das klingt schön, aber hast du dafür schon einen Plan?)*
- Joris:** Nog niet precies, maar ik wil beginnen met Europa. *(Noch nicht genau, aber ich will mit Europa anfangen.)*
- Nine:** Slim, dat is een realistisch doel om mee te starten. *(Klug, das ist ein realistisches Ziel, um damit zu starten.)*
- Joris:** Ja, ik wil het specifiek en meetbaar maken: elk jaar één land. *(Ja, ich will es konkret und messbar machen: jedes Jahr ein Land.)*
- Nine:** Goed idee. Ik zou ook graag mijn dromen willen realiseren. *(Gute Idee. Ich würde auch gern meine Träume verwirklichen.)*
- Joris:** Wat zou jij dan graag willen doen of bereiken? *(Was würdest du denn gern tun oder erreichen?)*
- Nine:** Ik droom van een eigen café, maar dat is moeilijk. Ik hou ook van wat we nu doen. *(Ich träume von einem eigenen Café, aber das ist schwierig. Ich mag auch, was wir jetzt machen.)*

**Joris:** Ik zou je missen, maar ik zou het toch proberen - *(Ich würde dich vermissen, aber ich würde es trotzdem versuchen – Schritt für Schritt, ganz realistisch.)*

**Nine:** Wat bemoedigend. Je hebt gelijk: ik maak eerst een klein plan en daarna een groter plan. *(Wie ermutigend. Du hast recht: Ich mache zuerst einen kleinen Plan und danach einen größeren Plan.)*

**Joris:** Perfect, zo worden onze dromen echte doelen! *(Perfekt, so werden unsere Träume zu echten Zielen!)*

1. Wat is het plan van Joris voor zijn wereldreis? *(Was ist Joris' Plan für seine Weltreise?)*
  - a. Hij wil een eigen café openen om geld te sparen.
  - b. Hij wil beginnen met Europa en elk jaar één land bezoeken.
  - c. Hij wil eerst een jaar in Azië werken.
  - d. Hij wil volgende maand al de hele wereld rond.
2. Waar droomt Nine van? *(Wovon träumt Nine?)*
  - a. Van een nieuw beroep als piloot.
  - b. Van een wens vervullen door elk jaar één land te bezoeken.
  - c. Van een eigen café.
  - d. Van een wereldreis door Europa.

**1-b 2-c**