

Anleitung für das Selbstcoaching

Im Folgenden findest du unterschiedliche Fragestellungen, welche dich durch deinen Prozess begleiten sollen und dir als Orientierung in deinem Selbstcoaching dienen sollen.

- Der 1. Teil wird einmalig zu Beginn ausgefüllt und dient als Gliederung.
- In Teil 2 findest du 8 Selbstcoachingdokumente, welche jeweils für ein Teilziel bestimmt sind.
- Anschließend kann, je nach Bedarf, ein Block „Teil 3 bis 5“ pro Teilziel ausgefüllt werden.
- Der 6. Teil wird ganz am Ende ausgefüllt.

Du kannst dir das Dokument einfach ausdrucken oder direkt im Dokument arbeiten. So, wie es für dich am besten passt.

Viel Spaß 😊

Inhaltsverzeichnis

Hauptteil:	S. 3 - 15
Teil 1: Selbstcoachingplan	S. 3 -5
Teil 6: Abschlussreflexion	S. 6 - 7
Teil 2: Selbstcoaching (Nummer 1 bis 8)	S. 8 - 15
Zusatzinhalte:	S. 16 - 48
Teil 3 – 5 (Nummer 1)	S. 16 - 19
Teil 3 – 5 (Nummer 2)	S. 20 - 23
Teil 3 – 5 (Nummer 3)	S. 24 - 27
Teil 3 – 5 (Nummer 4)	S. 28 - 31
Teil 3 – 5 (Nummer 5)	S. 32 - 35
Teil 3 – 5 (Nummer 6)	S. 36 - 39
Teil 3 – 5 (Nummer 7)	S. 40 - 43
Teil 3 – 5 (Nummer 8)	S. 44 - 47

Teil 1 Selbstcoachingplan

1. Wie lautet dein Selbstcoachingziel?

2. Wie würdest du die aktuelle Erreichung deines Ziels bewerten?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Mal angenommen, dein Gesamtcoaching ist maximal erfolgreich, was wäre dann anders?

4. Was müsste alles passieren, um deinem Ziel einen Schritt näher zu kommen?

5. Welche Teilziele lassen sich daraus ableiten?

(Nutze so viele Teilziele, wie du benötigst. Bewerte für dich anschließend bei allen Zielen, wie dringend diese erledigt werden müssen. Trage für jedes Ziel deinen aktuellen Zielerreichungsstand ein sowie deinen Wunschzustand und setze dir zu guter Letzt ein Datum, bis wann du das jeweilige Ziel erreicht haben möchtest.)

Die Vorlagen findest du auf der nächsten Seite.

1. Teilziel

Dringlichkeit: _____

(1 bis 4)

Zielerreichung:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bis wann erledigt? _____

2. Teilziel

Dringlichkeit: _____

Zielerreichung:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bis wann erledigt? _____

3. Teilziel

Dringlichkeit: _____

Zielerreichung:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bis wann erledigt? _____

4. Teilziel

Dringlichkeit: _____

Zielerreichung:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bis wann erledigt? _____

5. Teilziel

Dringlichkeit: _____

Zielerreichung:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bis wann erledigt? _____

6. Teilziel

Dringlichkeit: _____

Zielerreichung:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bis wann erledigt? _____

7. Teilziel

Dringlichkeit: _____

Zielerreichung:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bis wann erledigt? _____

8. Teilziel

Dringlichkeit: _____

Zielerreichung:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bis wann erledigt? _____

Teil 6 – Abschlussreflexion (ganz am Ende ausfüllen)

Einen großartigen Erfolg sollte man selbstverständlich auch besonders würdigen. Im Folgenden geht es dementsprechend genau darum. An dieser Stelle darfst du dir etwas überlegen, wie du dein Erlebnis so schnell nicht mehr vergisst.

1. Welches Erlebnis möchtest du besonders würdigen?

2. Was hast du in der von dir gewählten Situation gesehen?

Was hast du in der von dir beschriebenen Situation gehört? Bzw. an welche Geräusche Erinnerst du dich?

Was hast du in der Situation getastet?

Was hast du in der Situation gefühlt? Und wo hast du das Gefühl gemerkt?

Was hast du in der Situation ggf. gerochen und/oder geschmeckt?

3. Welche kreativen Mittel kannst du ggf. benutzen, um dein Erlebnis zu verarbeiten?

4. Wie hast du in der Vergangenheit besondere Ereignisse festgehalten?

5. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt?

6. Wann möchtest du deine Idee umsetzen? _____

7. Wo kannst du ggf. deine Erinnerung platzieren, damit du diese besonders häufig siehst oder zu spezifischen Anlässen siehst?

Teil 2 - Selbstcoaching für ein jeweiliges Teilziel

Im Folgenden kannst du Schritt für Schritt deine Teilziele bearbeiten. Suche dir eines deiner Teilziele aus, vorzugsweise orientiert an deinen im Vorfeld gesetzten „Deadlines“. Du kannst diese Vorlage für jedes Teilziel neu verwenden.

1. Teilzielnummer ____

2. Was brauche ich oder was müsste ich können, um dieses Ziel zu erreichen?

3. Wann bzw. wo hattest du die jeweiligen Talente, Eigenschaften etc. schon einmal? Schreibe bitte zu jedem einzelnen Punkt eine konkrete Situation.

4. Wie waren die Rahmenbedingungen in der jeweiligen Situation?

5. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt?

6. Wie würdest du jetzt deine Zielerreichung des Teilziels bewerten?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wenn du dich zu diesem Zeitpunkt unter einer 6 befindest, dann nutze zur Bearbeitung noch Teil 3.

Teil 2 - Selbstcoaching für ein jeweiliges Teilziel

Im Folgenden kannst du Schritt für Schritt deine Teilziele bearbeiten. Suche dir eines deiner Teilziele aus, vorzugsweise orientiert an deinen im Vorfeld gesetzten „Deadlines“. Du kannst diese Vorlage für jedes Teilziel neu verwenden.

1. Teilzielnummer ____

2. Was brauche ich oder was müsste ich können, um dieses Ziel zu erreichen?

3. Wann bzw. wo hattest du die jeweiligen Talente, Eigenschaften etc. schon einmal? Schreibe bitte zu jedem einzelnen Punkt eine konkrete Situation.

4. Wie waren die Rahmenbedingungen in der jeweiligen Situation?

5. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt?

6. Wie würdest du jetzt deine Zielerreichung des Teilziels bewerten?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wenn du dich zu diesem Zeitpunkt unter einer 6 befindest, dann nutze zur Bearbeitung noch Teil 3.

Teil 2 - Selbstcoaching für ein jeweiliges Teilziel

Im Folgenden kannst du Schritt für Schritt deine Teilziele bearbeiten. Suche dir eines deiner Teilziele aus, vorzugsweise orientiert an deinen im Vorfeld gesetzten „Deadlines“. Du kannst diese Vorlage für jedes Teilziel neu verwenden.

1. Teilzielnummer ____

2. Was brauche ich oder was müsste ich können, um dieses Ziel zu erreichen?

3. Wann bzw. wo hattest du die jeweiligen Talente, Eigenschaften etc. schon einmal? Schreibe bitte zu jedem einzelnen Punkt eine konkrete Situation.

4. Wie waren die Rahmenbedingungen in der jeweiligen Situation?

5. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt?

6. Wie würdest du jetzt deine Zielerreichung des Teilziels bewerten?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wenn du dich zu diesem Zeitpunkt unter einer 6 befindest, dann nutze zur Bearbeitung noch Teil 3.

Teil 2 - Selbstcoaching für ein jeweiliges Teilziel

Im Folgenden kannst du Schritt für Schritt deine Teilziele bearbeiten. Suche dir eines deiner Teilziele aus, vorzugsweise orientiert an deinen im Vorfeld gesetzten „Deadlines“. Du kannst diese Vorlage für jedes Teilziel neu verwenden.

1. Teilzielnummer ____

2. Was brauche ich oder was müsste ich können, um dieses Ziel zu erreichen?

3. Wann bzw. wo hattest du die jeweiligen Talente, Eigenschaften etc. schon einmal? Schreibe bitte zu jedem einzelnen Punkt eine konkrete Situation.

4. Wie waren die Rahmenbedingungen in der jeweiligen Situation?

5. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt?

6. Wie würdest du jetzt deine Zielerreichung des Teilziels bewerten?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wenn du dich zu diesem Zeitpunkt unter einer 6 befindest, dann nutze zur Bearbeitung noch Teil 3.

Teil 2 - Selbstcoaching für ein jeweiliges Teilziel

Im Folgenden kannst du Schritt für Schritt deine Teilziele bearbeiten. Suche dir eines deiner Teilziele aus, vorzugsweise orientiert an deinen im Vorfeld gesetzten „Deadlines“. Du kannst diese Vorlage für jedes Teilziel neu verwenden.

1. Teilzielnummer ____

2. Was brauche ich oder was müsste ich können, um dieses Ziel zu erreichen?

3. Wann bzw. wo hattest du die jeweiligen Talente, Eigenschaften etc. schon einmal? Schreibe bitte zu jedem einzelnen Punkt eine konkrete Situation.

4. Wie waren die Rahmenbedingungen in der jeweiligen Situation?

5. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt?

6. Wie würdest du jetzt deine Zielerreichung des Teilziels bewerten?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wenn du dich zu diesem Zeitpunkt unter einer 6 befindest, dann nutze zur Bearbeitung noch Teil 3.

Teil 2 - Selbstcoaching für ein jeweiliges Teilziel

Im Folgenden kannst du Schritt für Schritt deine Teilziele bearbeiten. Suche dir eines deiner Teilziele aus, vorzugsweise orientiert an deinen im Vorfeld gesetzten „Deadlines“. Du kannst diese Vorlage für jedes Teilziel neu verwenden.

1. Teilzielnummer ____

2. Was brauche ich oder was müsste ich können, um dieses Ziel zu erreichen?

3. Wann bzw. wo hattest du die jeweiligen Talente, Eigenschaften etc. schon einmal? Schreibe bitte zu jedem einzelnen Punkt eine konkrete Situation.

4. Wie waren die Rahmenbedingungen in der jeweiligen Situation?

5. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt?

6. Wie würdest du jetzt deine Zielerreichung des Teilziels bewerten?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wenn du dich zu diesem Zeitpunkt unter einer 6 befindest, dann nutze zur Bearbeitung noch Teil 3.

Teil 2 - Selbstcoaching für ein jeweiliges Teilziel

Im Folgenden kannst du Schritt für Schritt deine Teilziele bearbeiten. Suche dir eines deiner Teilziele aus, vorzugsweise orientiert an deinen im Vorfeld gesetzten „Deadlines“. Du kannst diese Vorlage für jedes Teilziel neu verwenden.

1. Teilzielnummer ____

2. Was brauche ich oder was müsste ich können, um dieses Ziel zu erreichen?

3. Wann bzw. wo hattest du die jeweiligen Talente, Eigenschaften etc. schon einmal? Schreibe bitte zu jedem einzelnen Punkt eine konkrete Situation.

4. Wie waren die Rahmenbedingungen in der jeweiligen Situation?

5. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt?

6. Wie würdest du jetzt deine Zielerreichung des Teilziels bewerten?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wenn du dich zu diesem Zeitpunkt unter einer 6 befindest, dann nutze zur Bearbeitung noch Teil 3.

Teil 2 - Selbstcoaching für ein jeweiliges Teilziel

Im Folgenden kannst du Schritt für Schritt deine Teilziele bearbeiten. Suche dir eines deiner Teilziele aus, vorzugsweise orientiert an deinen im Vorfeld gesetzten „Deadlines“. Du kannst diese Vorlage für jedes Teilziel neu verwenden.

1. Teilzielnummer ____

2. Was brauche ich oder was müsste ich können, um dieses Ziel zu erreichen?

3. Wann bzw. wo hattest du die jeweiligen Talente, Eigenschaften etc. schon einmal? Schreibe bitte zu jedem einzelnen Punkt eine konkrete Situation.

4. Wie waren die Rahmenbedingungen in der jeweiligen Situation?

5. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt?

6. Wie würdest du jetzt deine Zielerreichung des Teilziels bewerten?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wenn du dich zu diesem Zeitpunkt unter einer 6 befindest, dann nutze zur Bearbeitung noch Teil 3.

Teil 3 Ressourcenstärkung Teilziel _____

1. Benutze eine Skala für jedes Talent oder jede Eigenschaft aus Teil 2 Frage 3. Trage für jeden Punkt den aktuellen „Stand“ ein, also inwieweit du dieses Talent oder diese Eigenschaft bereits besitzt, und trage ein, wie viel du davon für dein Teilziel brauchst.

Eigenschaft/ Talent _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Eigenschaft/ Talent _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Eigenschaft/ Talent _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Für was brauchst du diese Eigenschaften oder dieses Talent noch? Sammle im Folgenden Tätigkeiten, welche diese vollständig oder zum Teil abdecken. Eine Tätigkeit kann bspw. ein Ausflug, ein Abenteuer, eine neue Sportart, Sozialkontakte etc. sein. Also prinzipiell alles.

_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____

3. Hinter dem Pfeil trägst du einen Wert von 0 bis 10 ein. Dieser spiegelt wider, inwieweit die Tätigkeit eine Herausforderung für dich darstellt. Anschließend wählst du eine Tätigkeit, die du im Bereich von 5 bis 7 skaliert hast aus, welche für dich realistisch durchführbar ist.

4. Mal angenommen, deine Unternehmung ist schon durchgeführt und du warst maximal erfolgreich. Woran würdest du deinen Erfolg merken?

5. Was müsste alles passieren, um deinem Ziel einen Schritt näher zu kommen?

6. Wann möchtest du deinen Plan in die Tat umgesetzt haben? _____

7. Wie kannst du für dich den Moment festhalten?

8. Was brauchst du dafür während der Aktion?

Teil 4 Aktionsreflexion

1. Was hat an deiner Unternehmung gut funktioniert?

2. Schau nun auf Frage 1 von Teil 3 und gleiche deinen jetzigen Ist- Stand mit deinem Zielstand ab. Markiere dir deinen jetzigen Stand.

Wenn du deinen Zielzustand erreicht hast, kannst du mit Frage 3 weiter machen. Und optional Teil 5 bearbeiten.

Ansonsten kannst du zu Teil 3 Frage 2 einmalig zurückkehren. Solltest du nach einem erneuten Durchlauf noch nicht an deinem Wunschziel sein, suche dir ggf. Unterstützung und widme dich ggf. einem anderen Teilziel.

3. Wiederhole deine Teilzielnummer ____

4. Wie waren die Rahmenbedingungen für deine Unternehmung?

5. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt in Bezug auf dein Teilziel?

6. Wie würdest du jetzt deine Zielerreichung des Teilziels bewerten?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Inwieweit verändert sich nun die Erreichung des Gesamtziels?
Markiere diese Veränderung in Teil 1 Frage 2.

Teil 5 – Erinnerung dein Erlebnis

Einen großartigen Erfolg sollte man selbstverständlich auch besonders würdigen. Im Folgenden geht es dementsprechend genau darum. An dieser Stelle darfst du dir etwas überlegen, wie du dein Erlebnis so schnell nicht mehr vergisst.

1. Welches Erlebnis möchtest du besonders würdigen?

2. Welche kreativen Mittel kannst du ggf. benutzen, um dein Erlebnis zu verarbeiten?

3. Wie hast du in der Vergangenheit besonderer Ereignisse festgehalten?

4. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt?

5. Wann möchtest du deine Idee umsetzen? _____

6. Wo kannst du ggf. deine Erinnerung platzieren, damit du diese besonders häufig siehst oder zu spezifischen Anlässen siehst?

Teil 3 Ressourcenstärkung Teilziel _____

1. Benutze eine Skala für jedes Talent oder jede Eigenschaft aus Teil 2 Frage 3. Trage für jeden Punkt den aktuellen „Stand“ ein, also inwieweit du dieses Talent oder diese Eigenschaft bereits besitzt, und trage ein, wie viel du davon für dein Teilziel brauchst.

Eigenschaft/ Talent _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Eigenschaft/ Talent _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Eigenschaft/ Talent _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Für was brauchst du diese Eigenschaften oder dieses Talent noch? Sammle im Folgenden Tätigkeiten, welche diese vollständig oder zum Teil abdecken. Eine Tätigkeit kann bspw. ein Ausflug, ein Abenteuer, eine neue Sportart, Sozialkontakte etc. sein. Also prinzipiell alles.

3. Hinter dem Pfeil trägst du einen Wert von 0 bis 10 ein. Dieser spiegelt wider, inwieweit die Tätigkeit eine Herausforderung für dich darstellt. Anschließend wählst du eine Tätigkeit, die du im Bereich von 5 bis 7 skaliert hast aus, welche für dich realistisch durchführbar ist.

4. Mal angenommen, deine Unternehmung ist schon durchgeführt und du warst maximal erfolgreich. Woran würdest du deinen Erfolg merken?

5. Was müsste alles passieren, um deinem Ziel einen Schritt näher zu kommen?

6. Wann möchtest du deinen Plan in die Tat umgesetzt haben? _____

7. Wie kannst du für dich den Moment festhalten?

8. Was brauchst du dafür während der Aktion?

Teil 4 Aktionsreflexion

1. Was hat an deiner Unternehmung gut funktioniert?

2. Schau nun auf Frage 1 von Teil 3 und gleiche deinen jetzigen Ist- Stand mit deinem Zielstand ab. Markiere dir deinen jetzigen Stand.

Wenn du deinen Zielzustand erreicht hast, kannst du mit Frage 3 weiter machen. Und optional Teil 5 bearbeiten.

Ansonsten kannst du zu Teil 3 Frage 2 einmalig zurückkehren. Solltest du nach einem erneuten Durchlauf noch nicht an deinem Wunschziel sein, suche dir ggf. Unterstützung und widme dich ggf. einem anderen Teilziel.

3. Wiederhole deine Teilzielnummer ____

4. Wie waren die Rahmenbedingungen für deine Unternehmung?

5. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt in Bezug auf dein Teilziel?

6. Wie würdest du jetzt deine Zielerreichung des Teilziels bewerten?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Inwieweit verändert sich nun die Erreichung des Gesamtziels?
Markiere diese Veränderung in Teil 1 Frage 2.

Teil 5 – Erinnere dein Erlebnis

Einen großartigen Erfolg sollte man selbstverständlich auch besonders würdigen. Im Folgenden geht es dementsprechend genau darum. An dieser Stelle darfst du dir etwas überlegen, wie du dein Erlebnis so schnell nicht mehr vergisst.

1. Welches Erlebnis möchtest du besonders würdigen?

2. Welche kreativen Mittel kannst du ggf. benutzen, um dein Erlebnis zu verarbeiten?

3. Wie hast du in der Vergangenheit besonderer Ereignisse festgehalten?

4. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt?

5. Wann möchtest du deine Idee umsetzen? _____

6. Wo kannst du ggf. deine Erinnerung platzieren, damit du diese besonders häufig siehst oder zu spezifischen Anlässen siehst?

Teil 3 Ressourcenstärkung Teilziel _____

1. Benutze eine Skala für jedes Talent oder jede Eigenschaft aus Teil 2 Frage 3. Trage für jeden Punkt den aktuellen „Stand“ ein, also inwieweit du dieses Talent oder diese Eigenschaft bereits besitzt, und trage ein, wie viel du davon für dein Teilziel brauchst.

Eigenschaft/ Talent _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Eigenschaft/ Talent _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Eigenschaft/ Talent _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Für was brauchst du diese Eigenschaften oder dieses Talent noch? Sammle im Folgenden Tätigkeiten, welche diese vollständig oder zum Teil abdecken. Eine Tätigkeit kann bspw. ein Ausflug, ein Abenteuer, eine neue Sportart, Sozialkontakte etc. sein. Also prinzipiell alles.

_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____

3. Hinter dem Pfeil trägst du einen Wert von 0 bis 10 ein. Dieser spiegelt wider, inwieweit die Tätigkeit eine Herausforderung für dich darstellt. Anschließend wählst du eine Tätigkeit, die du im Bereich von 5 bis 7 skaliert hast aus, welche für dich realistisch durchführbar ist.

4. Mal angenommen, deine Unternehmung ist schon durchgeführt und du warst maximal erfolgreich. Woran würdest du deinen Erfolg merken?

5. Was müsste alles passieren, um deinem Ziel einen Schritt näher zu kommen?

6. Wann möchtest du deinen Plan in die Tat umgesetzt haben? _____

7. Wie kannst du für dich den Moment festhalten?

8. Was brauchst du dafür während der Aktion?

Teil 4 Aktionsreflexion

1. Was hat an deiner Unternehmung gut funktioniert?

2. Schau nun auf Frage 1 von Teil 3 und gleiche deinen jetzigen Ist- Stand mit deinem Zielstand ab. Markiere dir deinen jetzigen Stand.

Wenn du deinen Zielzustand erreicht hast, kannst du mit Frage 3 weiter machen. Und optional Teil 5 bearbeiten.

Ansonsten kannst du zu Teil 3 Frage 2 einmalig zurückkehren. Solltest du nach einem erneuten Durchlauf noch nicht an deinem Wunschziel sein, suche dir ggf. Unterstützung und widme dich ggf. einem anderen Teilziel.

3. Wiederhole deine Teilzielnummer ____

4. Wie waren die Rahmenbedingungen für deine Unternehmung?

5. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt in Bezug auf dein Teilziel?

6. Wie würdest du jetzt deine Zielerreichung des Teilziels bewerten?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Inwieweit verändert sich nun die Erreichung des Gesamtziels?
Markiere diese Veränderung in Teil 1 Frage 2.

Teil 5 – Erinnerung dein Erlebnis

Einen großartigen Erfolg sollte man selbstverständlich auch besonders würdigen. Im Folgenden geht es dementsprechend genau darum. An dieser Stelle darfst du dir etwas überlegen, wie du dein Erlebnis so schnell nicht mehr vergisst.

1. Welches Erlebnis möchtest du besonders würdigen?

2. Welche kreativen Mittel kannst du ggf. benutzen, um dein Erlebnis zu verarbeiten?

3. Wie hast du in der Vergangenheit besonderer Ereignisse festgehalten?

4. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt?

5. Wann möchtest du deine Idee umsetzen? _____

6. Wo kannst du ggf. deine Erinnerung platzieren, damit du diese besonders häufig siehst oder zu spezifischen Anlässen siehst?

Teil 3 Ressourcenstärkung Teilziel _____

1. Benutze eine Skala für jedes Talent oder jede Eigenschaft aus Teil 2 Frage 3. Trage für jeden Punkt den aktuellen „Stand“ ein, also inwieweit du dieses Talent oder diese Eigenschaft bereits besitzt, und trage ein, wie viel du davon für dein Teilziel brauchst.

Eigenschaft/ Talent _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Eigenschaft/ Talent _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Eigenschaft/ Talent _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Für was brauchst du diese Eigenschaften oder dieses Talent noch? Sammle im Folgenden Tätigkeiten, welche diese vollständig oder zum Teil abdecken. Eine Tätigkeit kann bspw. ein Ausflug, ein Abenteuer, eine neue Sportart, Sozialkontakte etc. sein. Also prinzipiell alles.

3. Hinter dem Pfeil trägst du einen Wert von 0 bis 10 ein. Dieser spiegelt wider, inwieweit die Tätigkeit eine Herausforderung für dich darstellt. Anschließend wählst du eine Tätigkeit, die du im Bereich von 5 bis 7 skaliert hast aus, welche für dich realistisch durchführbar ist.

4. Mal angenommen, deine Unternehmung ist schon durchgeführt und du warst maximal erfolgreich. Woran würdest du deinen Erfolg merken?

5. Was müsste alles passieren, um deinem Ziel einen Schritt näher zu kommen?

6. Wann möchtest du deinen Plan in die Tat umgesetzt haben? _____

7. Wie kannst du für dich den Moment festhalten?

8. Was brauchst du dafür während der Aktion?

Teil 4 Aktionsreflexion

1. Was hat an deiner Unternehmung gut funktioniert?

2. Schau nun auf Frage 1 von Teil 3 und gleiche deinen jetzigen Ist- Stand mit deinem Zielstand ab. Markiere dir deinen jetzigen Stand.

Wenn du deinen Zielzustand erreicht hast, kannst du mit Frage 3 weiter machen. Und optional Teil 5 bearbeiten.

Ansonsten kannst du zu Teil 3 Frage 2 einmalig zurückkehren. Solltest du nach einem erneuten Durchlauf noch nicht an deinem Wunschziel sein, suche dir ggf. Unterstützung und widme dich ggf. einem anderen Teilziel.

3. Wiederhole deine Teilzielnummer ____

4. Wie waren die Rahmenbedingungen für deine Unternehmung?

5. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt in Bezug auf dein Teilziel?

6. Wie würdest du jetzt deine Zielerreichung des Teilziels bewerten?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Inwieweit verändert sich nun die Erreichung des Gesamtziels?
Markiere diese Veränderung in Teil 1 Frage 2.

Teil 5 – Erinnere dein Erlebnis

Einen großartigen Erfolg sollte man selbstverständlich auch besonders würdigen. Im Folgenden geht es dementsprechend genau darum. An dieser Stelle darfst du dir etwas überlegen, wie du dein Erlebnis so schnell nicht mehr vergisst.

1. Welches Erlebnis möchtest du besonders würdigen?

2. Welche kreativen Mittel kannst du ggf. benutzen, um dein Erlebnis zu verarbeiten?

3. Wie hast du in der Vergangenheit besonderer Ereignisse festgehalten?

4. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt?

5. Wann möchtest du deine Idee umsetzen? _____

6. Wo kannst du ggf. deine Erinnerung platzieren, damit du diese besonders häufig siehst oder zu spezifischen Anlässen siehst?

Teil 3 Ressourcenstärkung Teilziel _____

1. Benutze eine Skala für jedes Talent oder jede Eigenschaft aus Teil 2 Frage 3. Trage für jeden Punkt den aktuellen „Stand“ ein, also inwieweit du dieses Talent oder diese Eigenschaft bereits besitzt, und trage ein, wie viel du davon für dein Teilziel brauchst.

Eigenschaft/ Talent _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Eigenschaft/ Talent _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Eigenschaft/ Talent _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Für was brauchst du diese Eigenschaften oder dieses Talent noch? Sammle im Folgenden Tätigkeiten, welche diese vollständig oder zum Teil abdecken. Eine Tätigkeit kann bspw. ein Ausflug, ein Abenteuer, eine neue Sportart, Sozialkontakte etc. sein. Also prinzipiell alles.

_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____

3. Hinter dem Pfeil trägst du einen Wert von 0 bis 10 ein. Dieser spiegelt wider, inwieweit die Tätigkeit eine Herausforderung für dich darstellt. Anschließend wählst du eine Tätigkeit, die du im Bereich von 5 bis 7 skaliert hast aus, welche für dich realistisch durchführbar ist.

4. Mal angenommen, deine Unternehmung ist schon durchgeführt und du warst maximal erfolgreich. Woran würdest du deinen Erfolg merken?

5. Was müsste alles passieren, um deinem Ziel einen Schritt näher zu kommen?

6. Wann möchtest du deinen Plan in die Tat umgesetzt haben? _____

7. Wie kannst du für dich den Moment festhalten?

8. Was brauchst du dafür während der Aktion?

Teil 4 Aktionsreflexion

1. Was hat an deiner Unternehmung gut funktioniert?

2. Schau nun auf Frage 1 von Teil 3 und gleiche deinen jetzigen Ist- Stand mit deinem Zielstand ab. Markiere dir deinen jetzigen Stand.

Wenn du deinen Zielzustand erreicht hast, kannst du mit Frage 3 weiter machen. Und optional Teil 5 bearbeiten.

Ansonsten kannst du zu Teil 3 Frage 2 einmalig zurückkehren. Solltest du nach einem erneuten Durchlauf noch nicht an deinem Wunschziel sein, suche dir ggf. Unterstützung und widme dich ggf. einem anderen Teilziel.

3. Wiederhole deine Teilzielnummer ____

4. Wie waren die Rahmenbedingungen für deine Unternehmung?

5. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt in Bezug auf dein Teilziel?

6. Wie würdest du jetzt deine Zielerreichung des Teilziels bewerten?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Inwieweit verändert sich nun die Erreichung des Gesamtziels?
Markiere diese Veränderung in Teil 1 Frage 2.

Teil 5 – Erinnerung dein Erlebnis

Einen großartigen Erfolg sollte man selbstverständlich auch besonders würdigen. Im Folgenden geht es dementsprechend genau darum. An dieser Stelle darfst du dir etwas überlegen, wie du dein Erlebnis so schnell nicht mehr vergisst.

1. Welches Erlebnis möchtest du besonders würdigen?

2. Welche kreativen Mittel kannst du ggf. benutzen, um dein Erlebnis zu verarbeiten?

3. Wie hast du in der Vergangenheit besonderer Ereignisse festgehalten?

4. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt?

5. Wann möchtest du deine Idee umsetzen? _____

6. Wo kannst du ggf. deine Erinnerung platzieren, damit du diese besonders häufig siehst oder zu spezifischen Anlässen siehst?

Teil 3 Ressourcenstärkung Teilziel _____

1. Benutze eine Skala für jedes Talent oder jede Eigenschaft aus Teil 2 Frage 3. Trage für jeden Punkt den aktuellen „Stand“ ein, also inwieweit du dieses Talent oder diese Eigenschaft bereits besitzt, und trage ein, wie viel du davon für dein Teilziel brauchst.

Eigenschaft/ Talent _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Eigenschaft/ Talent _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Eigenschaft/ Talent _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Für was brauchst du diese Eigenschaften oder dieses Talent noch? Sammle im Folgenden Tätigkeiten, welche diese vollständig oder zum Teil abdecken. Eine Tätigkeit kann bspw. ein Ausflug, ein Abenteuer, eine neue Sportart, Sozialkontakte etc. sein. Also prinzipiell alles.

	➔	
	➔	
	➔	
	➔	
	➔	
	➔	
	➔	
	➔	
	➔	
	➔	
	➔	

3. Hinter dem Pfeil trägst du einen Wert von 0 bis 10 ein. Dieser spiegelt wider, inwieweit die Tätigkeit eine Herausforderung für dich darstellt. Anschließend wählst du eine Tätigkeit, die du im Bereich von 5 bis 7 skaliert hast aus, welche für dich realistisch durchführbar ist.

4. Mal angenommen, deine Unternehmung ist schon durchgeführt und du warst maximal erfolgreich. Woran würdest du deinen Erfolg merken?

5. Was müsste alles passieren, um deinem Ziel einen Schritt näher zu kommen?

6. Wann möchtest du deinen Plan in die Tat umgesetzt haben? _____

7. Wie kannst du für dich den Moment festhalten?

8. Was brauchst du dafür während der Aktion?

Teil 4 Aktionsreflexion

1. Was hat an deiner Unternehmung gut funktioniert?

2. Schau nun auf Frage 1 von Teil 3 und gleiche deinen jetzigen Ist- Stand mit deinem Zielstand ab. Markiere dir deinen jetzigen Stand.

Wenn du deinen Zielzustand erreicht hast, kannst du mit Frage 3 weiter machen. Und optional Teil 5 bearbeiten.

Ansonsten kannst du zu Teil 3 Frage 2 einmalig zurückkehren. Solltest du nach einem erneuten Durchlauf noch nicht an deinem Wunschziel sein, suche dir ggf. Unterstützung und widme dich ggf. einem anderen Teilziel.

3. Wiederhole deine Teilzielnummer ____

4. Wie waren die Rahmenbedingungen für deine Unternehmung?

5. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt in Bezug auf dein Teilziel?

6. Wie würdest du jetzt deine Zielerreichung des Teilziels bewerten?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Inwieweit verändert sich nun die Erreichung des Gesamtziels?
Markiere diese Veränderung in Teil 1 Frage 2.

Teil 5 – Erinnere dein Erlebnis

Einen großartigen Erfolg sollte man selbstverständlich auch besonders würdigen. Im Folgenden geht es dementsprechend genau darum. An dieser Stelle darfst du dir etwas überlegen, wie du dein Erlebnis so schnell nicht mehr vergisst.

1. Welches Erlebnis möchtest du besonders würdigen?

2. Welche kreativen Mittel kannst du ggf. benutzen, um dein Erlebnis zu verarbeiten?

3. Wie hast du in der Vergangenheit besonderer Ereignisse festgehalten?

4. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt?

5. Wann möchtest du deine Idee umsetzen? _____

6. Wo kannst du ggf. deine Erinnerung platzieren, damit du diese besonders häufig siehst oder zu spezifischen Anlässen siehst?

Teil 3 Ressourcenstärkung Teilziel _____

1. Benutze eine Skala für jedes Talent oder jede Eigenschaft aus Teil 2 Frage 3. Trage für jeden Punkt den aktuellen „Stand“ ein, also inwieweit du dieses Talent oder diese Eigenschaft bereits besitzt, und trage ein, wie viel du davon für dein Teilziel brauchst.

Eigenschaft/ Talent _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Eigenschaft/ Talent _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Eigenschaft/ Talent _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Für was brauchst du diese Eigenschaften oder dieses Talent noch? Sammle im Folgenden Tätigkeiten, welche diese vollständig oder zum Teil abdecken. Eine Tätigkeit kann bspw. ein Ausflug, ein Abenteuer, eine neue Sportart, Sozialkontakte etc. sein. Also prinzipiell alles.

3. Hinter dem Pfeil trägst du einen Wert von 0 bis 10 ein. Dieser spiegelt wider, inwieweit die Tätigkeit eine Herausforderung für dich darstellt. Anschließend wählst du eine Tätigkeit, die du im Bereich von 5 bis 7 skaliert hast aus, welche für dich realistisch durchführbar ist.

4. Mal angenommen, deine Unternehmung ist schon durchgeführt und du warst maximal erfolgreich. Woran würdest du deinen Erfolg merken?

5. Was müsste alles passieren, um deinem Ziel einen Schritt näher zu kommen?

6. Wann möchtest du deinen Plan in die Tat umgesetzt haben? _____

7. Wie kannst du für dich den Moment festhalten?

8. Was brauchst du dafür während der Aktion?

Teil 4 Aktionsreflexion

1. Was hat an deiner Unternehmung gut funktioniert?

2. Schau nun auf Frage 1 von Teil 3 und gleiche deinen jetzigen Ist- Stand mit deinem Zielstand ab. Markiere dir deinen jetzigen Stand.

Wenn du deinen Zielzustand erreicht hast, kannst du mit Frage 3 weiter machen. Und optional Teil 5 bearbeiten.

Ansonsten kannst du zu Teil 3 Frage 2 einmalig zurückkehren. Solltest du nach einem erneuten Durchlauf noch nicht an deinem Wunschziel sein, suche dir ggf. Unterstützung und widme dich ggf. einem anderen Teilziel.

3. Wiederhole deine Teilzielnummer ____

4. Wie waren die Rahmenbedingungen für deine Unternehmung?

5. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt in Bezug auf dein Teilziel?

6. Wie würdest du jetzt deine Zielerreichung des Teilziels bewerten?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Inwieweit verändert sich nun die Erreichung des Gesamtziels?
Markiere diese Veränderung in Teil 1 Frage 2.

Teil 5 – Erinnerung dein Erlebnis

Einen großartigen Erfolg sollte man selbstverständlich auch besonders würdigen. Im Folgenden geht es dementsprechend genau darum. An dieser Stelle darfst du dir etwas überlegen, wie du dein Erlebnis so schnell nicht mehr vergisst.

1. Welches Erlebnis möchtest du besonders würdigen?

2. Welche kreativen Mittel kannst du ggf. benutzen, um dein Erlebnis zu verarbeiten?

3. Wie hast du in der Vergangenheit besonderer Ereignisse festgehalten?

4. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt?

5. Wann möchtest du deine Idee umsetzen? _____

6. Wo kannst du ggf. deine Erinnerung platzieren, damit du diese besonders häufig siehst oder zu spezifischen Anlässen siehst?

Teil 3 Ressourcenstärkung Teilziel _____

1. Benutze eine Skala für jedes Talent oder jede Eigenschaft aus Teil 2 Frage 3. Trage für jeden Punkt den aktuellen „Stand“ ein, also inwieweit du dieses Talent oder diese Eigenschaft bereits besitzt, und trage ein, wie viel du davon für dein Teilziel brauchst.

Eigenschaft/ Talent _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Eigenschaft/ Talent _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Eigenschaft/ Talent _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Für was brauchst du diese Eigenschaften oder dieses Talent noch? Sammle im Folgenden Tätigkeiten, welche diese vollständig oder zum Teil abdecken. Eine Tätigkeit kann bspw. ein Ausflug, ein Abenteuer, eine neue Sportart, Sozialkontakte etc. sein. Also prinzipiell alles.

3. Hinter dem Pfeil trägst du einen Wert von 0 bis 10 ein. Dieser spiegelt wider, inwieweit die Tätigkeit eine Herausforderung für dich darstellt. Anschließend wählst du eine Tätigkeit, die du im Bereich von 5 bis 7 skaliert hast aus, welche für dich realistisch durchführbar ist.

4. Mal angenommen, deine Unternehmung ist schon durchgeführt und du warst maximal erfolgreich. Woran würdest du deinen Erfolg merken?

5. Was müsste alles passieren, um deinem Ziel einen Schritt näher zu kommen?

6. Wann möchtest du deinen Plan in die Tat umgesetzt haben? _____

7. Wie kannst du für dich den Moment festhalten?

8. Was brauchst du dafür während der Aktion?

Teil 4 Aktionsreflexion

1. Was hat an deiner Unternehmung gut funktioniert?

2. Schau nun auf Frage 1 von Teil 3 und gleiche deinen jetzigen Ist- Stand mit deinem Zielstand ab. Markiere dir deinen jetzigen Stand.

Wenn du deinen Zielzustand erreicht hast, kannst du mit Frage 3 weiter machen. Und optional Teil 5 bearbeiten.

Ansonsten kannst du zu Teil 3 Frage 2 einmalig zurückkehren. Solltest du nach einem erneuten Durchlauf noch nicht an deinem Wunschziel sein, suche dir ggf. Unterstützung und widme dich ggf. einem anderen Teilziel.

3. Wiederhole deine Teilzielnummer ____

4. Wie waren die Rahmenbedingungen für deine Unternehmung?

5. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt in Bezug auf dein Teilziel?

6. Wie würdest du jetzt deine Zielerreichung des Teilziels bewerten?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Inwieweit verändert sich nun die Erreichung des Gesamtziels?
Markiere diese Veränderung in Teil 1 Frage 2.

Teil 5 – Erinnere dein Erlebnis

Einen großartigen Erfolg sollte man selbstverständlich auch besonders würdigen. Im Folgenden geht es dementsprechend genau darum. An dieser Stelle darfst du dir etwas überlegen, wie du dein Erlebnis so schnell nicht mehr vergisst.

1. Welches Erlebnis möchtest du besonders würdigen?

2. Welche kreativen Mittel kannst du ggf. benutzen, um dein Erlebnis zu verarbeiten?

3. Wie hast du in der Vergangenheit besonderer Ereignisse festgehalten?

4. Auf welche guten Ideen kommst du jetzt?

5. Wann möchtest du deine Idee umsetzen? _____

6. Wo kannst du ggf. deine Erinnerung platzieren, damit du diese besonders häufig siehst oder zu spezifischen Anlässen siehst?
