

Wunschelemente

Mein Thema lautet:

.....

.....

.....

Welches Wunschelement hat Eigenschaften, die mir helfen,
bei meinem Thema den Wurm ins Boot zu holen?

Wunschelement	Eigene Ideen	Ideenkorb

Wunschelement

Eigene Ideen

Ideenkorb

Auswertung meines Ideenkorbes

Kennzeichnen Sie jede Idee Ihres Ideenkorbes, welche eine Affektbilanz von 0– und mindestens 70+ aufweist.

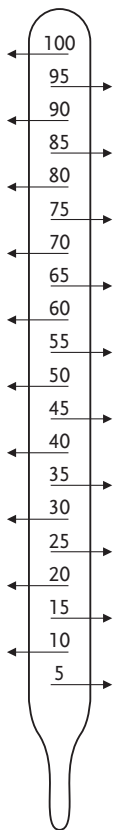
Folgende Worte, Assoziationen, Ideen aus meinem Ideenkorb haben eine Affektbilanz von 0– und mindestens 70+ und sind meine Lieblingsideen:

Meine eigenen Lieblingsideen:

Fünf B-Situationen, in denen ich mein Motto-Ziel einsetzen möchte

Verteilen Sie den Schwierigkeitsgrad Ihrer fünf B-Situationen über das ganze Thermometer

Schwierigkeitsgrad



Den Transfer meines Motto-Ziels in den Alltag sicherstellen – für vorhergesehene B-Situationen

Folgende **Situation** hat für mich den passenden Schwierigkeitsgrad:

.....

.....

.....

.....

.....

Folgende **Erinnerungshilfen** – mobile und stationäre – werde ich einsetzen, um mein Ziel aktuell in dieser Situation zu aktivieren:

.....

.....

.....

.....

An folgendem Ort, in folgender Weise werde ich mir eine «**Ressourcen-Tankstelle**» einrichten, an der ich mich mit meinen Ressourcen «aufladen» kann:

.....

.....

.....

Auf folgende Weise werde ich mir **Unterstützung durch Dritte** sichern, um meinen Ressourceneinsatz zu gewährleisten (Arbeitskollegin, Netzwerkpartner, etc.):

.....

.....

.....

Logbuch für C-Situationen

Bei folgenden überraschenden C-Situationen hat es mich «kalt erwischt », wurde ein alter, unerwünschter Automatismus aktiviert:

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....
7.
.....
8.
.....
9.
.....
10.
.....

Meine C-Situationen zu B-Situationen machen: Die Analyse meiner C-Situationen

Welche **Gemeinsamkeiten** im (Vor-) Verlauf meiner C-Situationen erkenne ich?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche **Vorläufersignale** kann ich identifizieren (äußere, in meinem Umfeld; innere, in mir selber)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche **Maßnahme** ist für mich geeignet, um das unerwünschte neuronale Netz zu hemmen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
