

# Die Affektbilanz zu meinem Lernbedarf

Mein Lernbedarf

---

.....

.....

.....

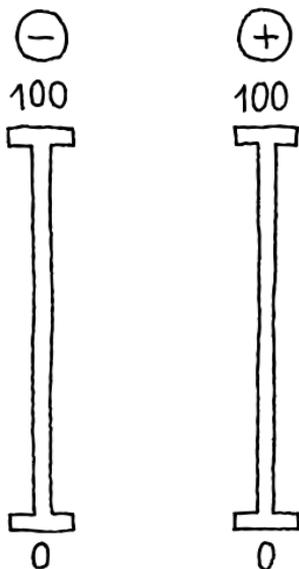
.....

.....

.....

.....

Die Affektbilanz







# Meine Absichtsformulierung zu meiner erwünschten Zweitreaktion

---

## 1. Variante

Ich will mich fühlen wie .....

.....  
.....

---

## 2. Variante

Ich will handeln wie .....

.....  
.....

---

## 3. Variante

Ich will sein wie .....

.....  
.....

---

## Eigene Variante

.....  
.....  
.....

# Überprüfung der drei Kernkriterien und überarbeitetes Motto-Ziel

---

Erste Fassung meines Motto-Ziels:

.....

.....

.....

.....

.....

---

Das Motto-Ziel muss:

1. als Annäherungsziel formuliert sein
2. vollständig innerhalb der eigenen Kontrolle sein
3. eine Affektbilanz von  $-0$  und mindestens  $+70$  aufweisen

---

Überarbeitete Fassung meines Motto-Ziels:

.....

.....

.....

.....

.....

# Haltung erzeugt Verhalten

---

Mein Lernbedarf:

.....

---

Mein Motto-Ziel:

.....

.....

.....

---

Welches neue Verhalten wird sich aus meiner Haltung ergeben?

1. ....

.....

.....

2. ....

.....

.....

3. ....

.....

.....



# Mein Erfolgsspeicher für A-Situationen

---

**Tag 1** So habe ich heute zielrealisierend gehandelt:

1. ....
  2. ....
  3. ....
- 

**Tag 2** So habe ich heute zielrealisierend gehandelt:

1. ....
  2. ....
  3. ....
- 

**Tag 3** So habe ich heute zielrealisierend gehandelt:

1. ....
  2. ....
  3. ....
- 

**Tag 4** So habe ich heute zielrealisierend gehandelt:

1. ....
  2. ....
  3. ....
-

---

**Tag 5** So habe ich heute zielrealisierend gehandelt:

1. ....
2. ....
3. ....

---

**Tag 6** So habe ich heute zielrealisierend gehandelt:

1. ....
2. ....
3. ....

---

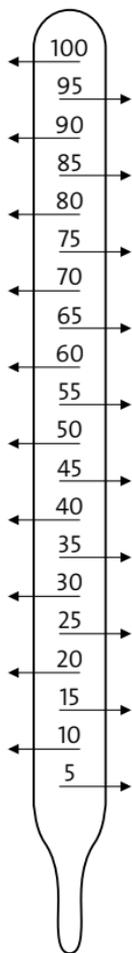
**Tag 7** So habe ich heute zielrealisierend gehandelt:

1. ....
2. ....
3. ....

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

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

## Schwierigkeitsgrad



# Transfer in den Alltag

---

Motto-Ziel:

.....

.....

.....

---

B-Situation:

.....

.....

.....

---

Erinnerungshilfen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Logbuch für C-Situationen

---

1. ....  
.....  
.....

---

2. ....  
.....  
.....

---

3. ....  
.....  
.....

---

4. ....  
.....  
.....

---

5. ....  
.....  
.....

# Meine Wenn-Dann-Pläne

- 
1. Situation, in der ich mich und meine **Erstreaktion** schützen möchte:

.....

Mein dazu passender Wenn-Dann-Plan:

**Wenn** .....

.....

.....

**Dann** .....

.....

.....

- 
2. Situation, in der ich meine **Zweitreaktion** zeigen möchte:

.....

Mein dazu passender Wenn-Dann-Plan:

**Wenn** .....

.....

.....

**Dann** .....

.....

.....