

Johannes Storch & Julia Weber

Wolf packt La(h)ma

Wie Sie die Dinge zügig anpacken
und konsequent erledigen

Arbeitsblätter



Verlag Hans Huber

Arbeitsblatt Schwerpunkte

Arbeitsblatt

Mein bevorzugter Lern- und Arbeitsschwerpunkt
mit der damit verbundenen Stimmungslage

Kreisen Sie insgesamt 10 Symbole für Ihre persönlichen
Schwerpunkte ein:

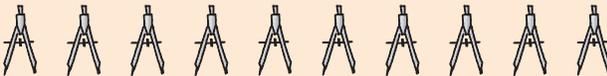
Der Entwickler/die Entwicklerin: Visionen und Ideen entwickeln
Stimmungslage: gelassen-entspannt

Hier liegt Ihr Schwerpunkt, wenn Sie gern Visionen und Ideen
entwickeln und gern den Überblick über das Geschehen haben.
Dabei reagieren Sie, auch wenn es schwierig wird, eher gelassen
und entspannt. Für Sie ist es wichtig, dass Sie sich mit einer
Aufgabe identifizieren können und die Sinnhaftigkeit dabei nicht
nur verstehen, sondern auch spüren.



Der Planer/die Planerin: Arbeiten planen und strukturieren
Stimmungslage: nüchtern-sachlich

Hier liegt Ihr Schwerpunkt, wenn Sie gern sachlich und nüchtern
überlegen, in welchen konkreten Abläufen und Schritten Sie Ihre
Ziele bis zu welchem Zeitpunkt umgesetzt haben wollen. Auch ist
es Ihnen dabei wichtig, nicht bei der Arbeit abgelenkt zu werden.



Arbeitsblatt Schwerpunkte

Arbeitsblatt

Der Handler /die Handlerin: Aufgaben anpacken und umsetzen
Stimmungslage: positiv-freudig

Hier liegt Ihr Schwerpunkt, wenn Sie sich darauf freuen, in die Umsetzung überzugehen. Dabei wissen Sie intuitiv, wie Sie Ihr Ziel ohne große Mühe erreichen. Sie vertrauen gern auf Routinen und legen in der Erwartung los, dass Ihnen die Arbeit leicht und schnell von der Hand geht.



Der Fehlersucher /die Fehlersucherin: Details und Schwierigkeiten erkennen
Stimmungslage: ernst-konzentriert

Hier liegt Ihr Schwerpunkt, wenn Sie erst abwägen, wie Sie etwas angehen sollen. Sie sind bei Ihrer Arbeit eher vorsichtig und agieren sorgfältig. Im Anschluss an eine Handlung überlegen Sie genau und überprüfen, was gut und was schlecht gelaufen ist. Sie haben einen hohen Anspruch an eine exakte Arbeitsweise.



Mein Lernbedarf für den Umgang mit meiner Pflicht

Arbeitsblatt

Meine unangenehme Pflicht:

.....

.....

.....

Mein momentaner
Lern- und Arbeitsschwerpunkt:

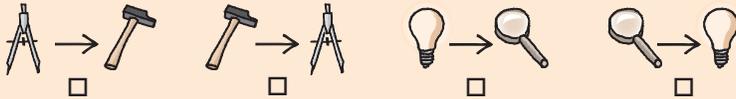
Mein Lernbedarf:

<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

Wunschelemente zu meinem Lernbedarf

Arbeitsblatt

Mein Lernbedarf aus dem Hand-out von Seite 65:



Folgende Wunschelemente haben Eigenschaften, die mich in die angestrebte Gefühlslage bringen:

■ Welches Tier?

.....

■ Welche Pflanze?

.....

■ Welche Landschaft?

.....

■ Welches Fahrzeug?

.....

■ Welche Person?

.....

■ Welche Sportart?

.....

■ Welches andere Wunschelement?

.....

Ideenkörbe zu meinen Wunschelementen

Arbeitsblatt

Meine unangenehme Pflicht:

.....
.....

Wunschelement 1:

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

Wunschelement 2:

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

Meine Lieblingsideen aus den Ideenkörben

Arbeitsblatt

Dies sind meine Lieblingsideen aus den Ideenkörben (und eigene Ideen) zu meinen Wunschelementen, die eine Affektbilanz von -0 und mindestens $+70$ aufweisen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

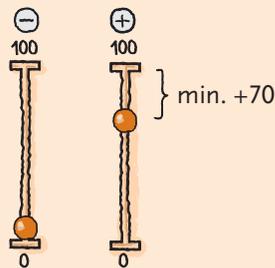
.....

.....

.....

.....

.....



Meine Absichtsformulierung im Umgang mit meiner unangenehmen Pflicht

Arbeitsblatt

1. Variante:

Ich will mich fühlen, wie

.....

.....

2. Variante:

Ich will handeln, wie

.....

.....

3. Variante:

Ich will sein, wie

.....

.....

4. Eigene Variante:

.....

.....

.....

Fragen für die Gruppenarbeit

Arbeitsblatt

1. Was finden wir gut an unserer Art zu arbeiten?
Welche Vorteile hat diese Art?

.....

.....

.....

2. Was stört uns bei der Arbeit?

.....

.....

.....

3. Was brauchen wir, um gut arbeiten zu können?

.....

.....

.....

4. Was fehlt uns? Was hätten wir gern zusätzlich?
Was fällt uns dann leichter?

.....

.....

.....

Überprüfung der drei Kernkriterien und überarbeitetes Motto-Ziel

Arbeitsblatt

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 mind. $+70$ aufweisen

Überarbeitete Fassung meines Motto-Ziels:

.....

.....

.....

.....

.....

Mein neuer Arbeitsplatz

Arbeitsblatt

- Mein Arbeitsplatz befindet sich:

.....
.....

- Meine Aufgabe an meinem Arbeitsplatz:

.....
.....

- Diese Negativprimes werde ich an meinem Arbeitsplatz entfernen:

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

- Diese Primes werde ich an meinem Arbeitsplatz fest installieren:

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

- An folgenden «Gefahrenstellen» muss ich mit Ablenkung rechnen und installiere hier entsprechende Primes:

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

Mein neuer Arbeitsplatz

Arbeitsblatt

- Sonstige räumliche Veränderungen, die ich an meinem neuen Arbeitsplatz vornehmen werde:

.....

.....

.....

.....

- Skizze meines neuen Arbeitsplatzes:

Meine Wenn-dann-Pläne

Arbeitsblatt

1. Mein inneres Hindernis:

.....

■ Mein dazu passender Wenn-dann-Plan:

.....

.....

.....

.....

2. Mein äußeres Hindernis:

.....

■ Mein dazu passender Wenn-dann-Plan:

.....

.....

.....

.....