

Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten

Modul 3:

- Ich kann Gedanken und Gefühle erkennen.
- Ich weiß, wie Gedanken, Gefühle und Verhalten zusammenhängen.
- Ich weiß, was man unter einem Runterzieher und einem Aufbauer versteht.
- Ich habe erfahren, welchen Einfluss Gedanken auf Gefühle und Verhalten haben.
- Ich kenne die Zeichen und die Bedeutung der Runterzieher und Aufbauer und kann sie identifizieren.

Auf welche Punkte soll beim Formulieren von Zielen geachtet werden?

- 1. S _____
- 2. M _____
- 3. A _____
- 4. R _____
- 5. T _____

Reflexion:

Welche Mini-Ziele habe ich schon erreicht?

Was hat mir dabei geholfen?

Was hat mich daran gehindert?

Auf dem Weg zum eigenen Ziel



Ziel:

Mini-Ziel:

Mini-Ziel:

Mini-Ziel:



Erstes Mini-Ziel

(Womit fange ich gleich an?):

Auf dem Weg zum Ziel – ein Beispiel



Ziel:

Ich finde einen Praktikumsplatz/Ferienjob im
Bereich _____

Mini-Ziel:

Gesprächstraining
(Telefon und Vorstellung)

Mini-Ziel:

auf Anzeige antworten

Mini-Ziel:

Bewerbungsschreiben formulieren

Mini-Ziel:

Lebenslauf schreiben



Erstes Mini-Ziel

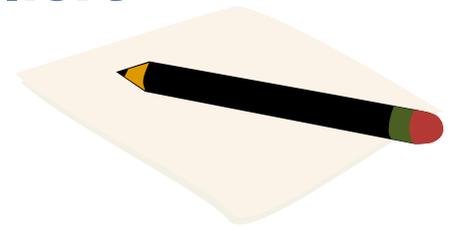
(Womit fange ich gleich an?):

sich informieren

Bekannte, Firmen, Zeitung, BIZ,

Internet ...

Ziele SMART formuliert



S	specific	spezifisch	Ich formuliere klar und positiv.
M	measurable	messbar	Woran kann ich erkennen, dass ich das Ziel erreicht habe?
A	attractive	attraktiv	<u>Für mich</u> muss das Ziel bedeutend sein.
R	realistic	realistisch	Ich muss das Ziel erreichen können – unabhängig von anderen Personen.
T	terminated	terminiert	Ich muss mir einen Termin setzen.

Man kann Ziele auch schrittweise erreichen:

Teile große Ziele in kleine Schritte. (Mini-Ziele)

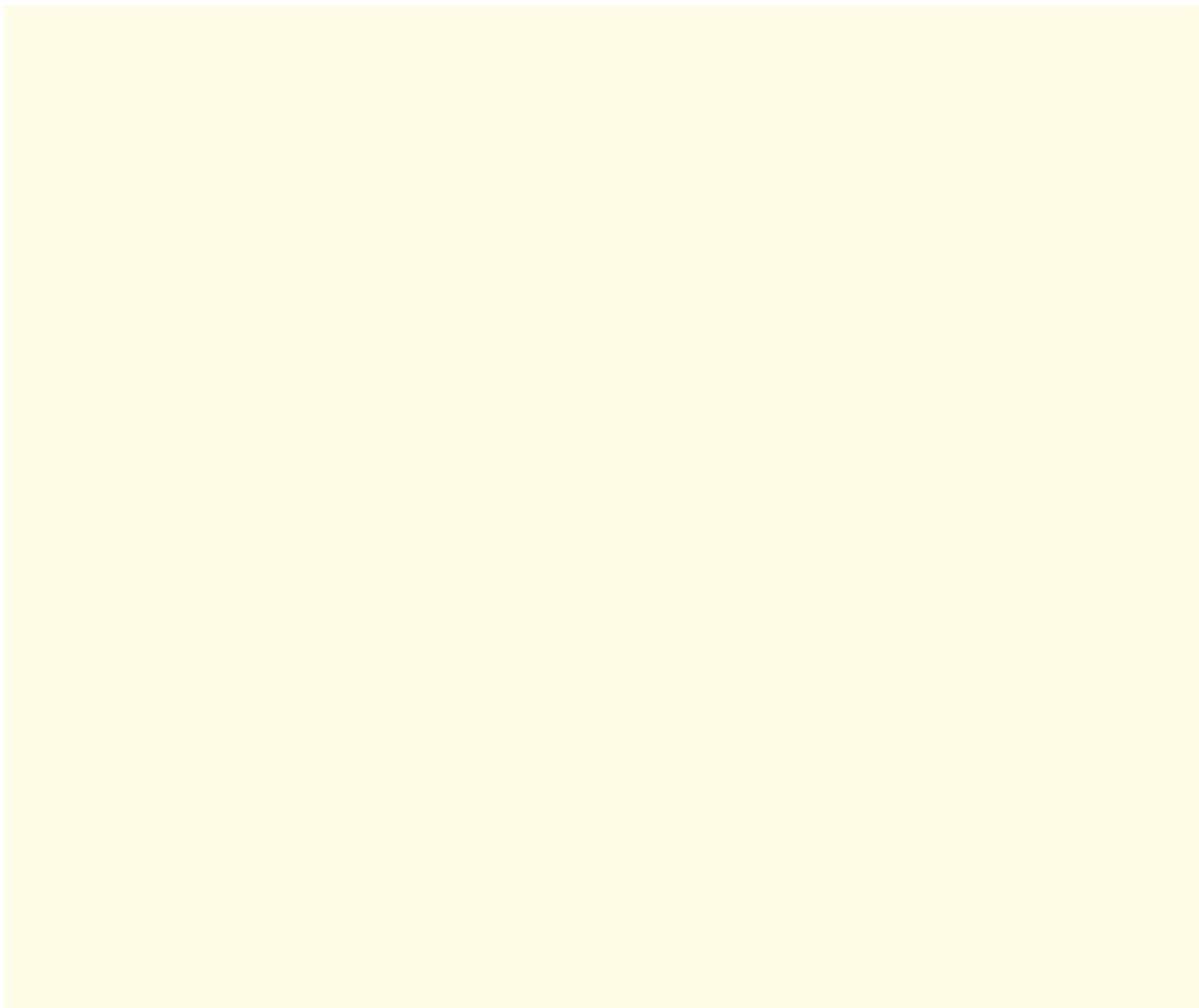
Womit kannst du gleich anfangen?

Beachte SMART auch bei den Mini-Zielen.

Meine Erfahrung mit Zielen

1. In welcher Situation hast du dir ein Ziel gesetzt und dieses auch erreicht?

(Du kannst schreiben, skizzieren, malen ...)



2. Suche dir eine Partnerin/einen Partner, mit der/dem du dich austauschen kannst.

