

Mach es anders! Keine Chance für Hindernisse

Sie haben Ihr Ziel vor Augen und wissen auch, in welchen Etappen Sie dahin gelangen. Alles klar also. Aber was ist, wenn Hindernisse auftreten, die Sie von Ihrem ursprünglichen Vorhaben abhalten?



Illustration: fotolia.com/Lars Tuchel

Aufgaben:

1. Schreiben Sie auf, welche Hindernisse bei den einzelnen Schritten auf dem Weg zum Ziel auftreten könnten. Wenn Sie joggen wollen, wäre Trägheit ein typisches Hindernis.

.....

.....

.....

.....

2. Überlegen Sie sich, wie Sie diesen Hindernissen entgegentreten können und formulieren Sie „Wenn-dann-Sätze“. Zum Beispiel „Wenn schlechtes Wetter mich vom Joggen abhält, dann besorge ich mir jetzt eine neue wasserdichte Joggingjacke und -hose.“ Oder „Wenn schlechtes Wetter mich vom Joggen abhält, trainiere ich auf dem Heimtrainer.“ Überlegen Sie sich am besten verschiedene Möglichkeiten, was Sie zu dem Zeitpunkt tun könnten.

.....

.....

.....

.....

Nutzen Sie für Ihre Notizen gegebenenfalls ein extra Blatt.