

Arbeitsblatt – Signale setzen

Hier geht es darum, ein „Signal“ für Ihr Ziel, für Ihre Motivation auszusuchen. Die Signale sollten Sie dort platzieren, wo Sie häufig daran erinnert werden, z.B. an den Spiegel, an Ihren Computer, in Ihrem Portemonnaie. Machen Sie sich nochmal Ihr Ziel bewusst:

- Stellen Sie sich vor, wie Sie aussehen, wenn Sie Ihr Ziel „5 kg abnehmen“ erreicht haben?
- Gucken Sie in den Spiegel, machen ein fröhliches Gesicht und denken Sie an Ihr Ziel „positivere Stimmung“?
- Stellen Sie sich Ihr Gefühl vor, wenn Sie 5 km gelaufen sind und das geschafft haben. Sind Sie stolz auf sich?

Sie können sich beispielsweise Aufkleber in bunten Farben oder ansprechenden Motiven kaufen und an Stellen kleben, an denen Sie immer wieder vorbeikommen (Ihr Computer am Arbeitsplatz, der Badezimmerspiegel, der Kühlschrank, die Haustür, das Lenkrad vom Auto). Wir schlagen vor, Sie gehen jetzt einmal in die Stadt zu einem Bürobedarfsgeschäft und lassen sich von der Auswahl inspirieren. Am besten koppeln Sie Ihren Aufkleber mit einem motivierenden Satz, den Sie unter der Rubrik „Gedankenstopp“ schon gefunden haben.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, sich ein Bild und einen dazu passenden Satz auszusuchen und diese miteinander auf einer Karteikarte zu platzieren. Wenn Sie sowieso im Bürobedarfsgeschäft sind; warum schauen Sie nicht gleich nach passenden Karteikarten? Zur Auswahl von Bildern und Sätzen stöbern Sie gerne auch in Zeitschriftenläden, Büchern oder auf der Straße an Bushaltestellen, an Werbeplakaten. Anbei finden Sie auch eine kleine Auswahl an möglichen Sätzen und Bildern. Lassen Sie sich inspirieren und suchen Sie sich ein Bild und einen passenden Satz aus. Wenn nichts Passendes für Sie dabei ist, können Sie auch selbst Etwas gestalten. Schneiden Sie es sich aus, und legen Sie es an einen Ort, den Sie oft sehen – damit Sie erinnert werden!

Ich bin stolz auf mich!



Ich kann meine Probleme besser bewältigen

Ich nehme ab

Beispielkarte Sarah

*Wenn ich wieder Sport mache
fühle ich mich gesünder*



Meine Zielvisualisierung

----- AUSGEWÄHLTES BILD HIER EINKLEBEN-----

Mein motivierender Satz: