

Praxisaufgabe 5.1

Anti-Stress-Vorhaben

Mein Anti-Stress-Vorhaben

Was will ich tun?



Was nehme ich mir dafür konkret für die nächste Zeit (2 Wochen, 2 Monate) vor?



Was wäre ein erster kleiner Schritt?

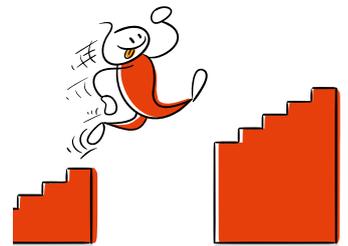


Wer oder was könnte mich unterstützen?

Was könnten Hindernisse und Schwierigkeiten sein?



Welche Vorbereitungen muss ich treffen, damit mich die Situation dann nicht unvorbereitet trifft?



Wo notiere ich, wenn etwas geklappt hat?



Welche guten Gründe gibt es, dass es gelingt?



Anregungen für die Tandempartnerinnen und Tandempartner

- Konkretisierung
 - Was genau möchten Sie tun?
 - Wer wird das als Erstes merken?
 - Wie möchten Sie sich belohnen, wenn es geklappt hat?

- Stolpersteine
 - Was wird Ihnen besonders schwerfallen? Was hilft Ihnen dann?
 - Als mögliche Schwierigkeit sehe ich ...
 - Welche Möglichkeiten sehen Sie oder wir gemeinsam, die Steine aus dem Weg zu räumen oder „drum herum“ zu gehen?

- Erinnern und Erfolge sichern
 - Wie kann Ihr Thema hochgehalten werden? Was könnte Sie erinnern?
(zum Beispiel Aufsteller auf Schreibtisch, Erinnerung im Smartphone, Punktesammlung der Erfolge ...)
 - Wer könnte Sie unterstützen?
Oder sollten wir gemeinsam eine Unterstützungspartnerschaft gründen?
(zum Beispiel: ein Anruf immer donnerstags nach dem Mittag oder eine Nachfrage-Nachricht als Impuls oder ...)
 - Wo könnten die Erfolge sichtbar werden?
(zum Beispiel: Notizbucheintrag, Selfie, Punkte auf Schatzkarte, Nugget von linker in rechte Hosentasche, Foto von Veränderung ...)