

Downloadmaterialien

Arbeitsblatt 1: Konsequenzen der »Aufschieberitis«

Arbeitsblatt 2: »Aufschieberitis«: Ziel

Arbeitsblatt 3: Das Nein! des »inneren Schweinehunds«

Arbeitsblatt 4: Diätplan für den »inneren Schweinehund«

Arbeitsblatt 5: Pro- und Kontraliste

Arbeitsblatt 6: Pro-Pro-Liste

Arbeitsblatt 7: Vierfelderschema bei Entscheidungsfragen

Arbeitsblatt 8: Ein Rucksack voller Fähigkeiten

Arbeitsblatt 9: »Mängelbericht«

Arbeitsblatt 10: Meine Eigenschaften

Arbeitsblatt 11: Zeitreise in die Zukunft

Arbeitsblatt 12: »Baustellenbesichtigung«

Arbeitsblatt 13: Netzwerke nutzen

Arbeitsblatt 14: Lob und Komplimente

Arbeitsblatt 15: »Spannungskurve«

Arbeitsblatt 16: Online-Recherche.

Grafik: »Innere Schweinehunde«

Grafik: Baustellen und Batterien

Arbeitsblatt 1 Konsequenzen der »Aufschieberitis«

Statt die geplanten Aufgaben zu erledigen, tue ich oft diese Dinge:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Diese Konsequenzen hatte mein Aufschiebeverhalten:

Negativ

Positiv

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

Arbeitsblatt 2 »Aufschieberitis«: Ziel

Diese Aufgabe schiebe ich auf:

Ziel:

Ich werde die Aufgabe am um Uhr beginnen.

Ich werde die Aufgabe regelmäßig an diesen Wochentagen um
..... Uhr beginnen.

Ort:

Ich plane für die Erledigung Minuten, von Uhr bis Uhr.

Einzelschritte:

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

Diese Dinge brauche ich:

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

- Ich mache eine Pause nach Minuten.
- Ich mache eine Pause nach Minuten und nach Minuten.
- Ich mache keine Pause.

Zur Erinnerung ...

- aktiviere ich meine Handyerinnerung um Uhr,
- stelle ich mir einen Wecker,
- bitte ich eine Person aus meinem Expeditionsteam, mich anzurufen,
-

Motivationsritual:

Motivationssatz:

.....

Anerkennung mir selbst gegenüber für die Erledigung der Aufgabe:

.....

Reflexion nach Erledigung der Aufgabe: .

- Es ist mir gelungen, die Aufgabe nach diesem Plan zu erledigen.
- Es ist mir nicht gelungen, die Aufgabe nach diesem Plan zu erledigen. Zukünftig werde ich

darauf besonders achten:

.....

.....

.....

.....

Arbeitsblatt 4 Diätplan für den »inneren Schweinehund«

Datum heute:

Gute Absicht / Ziel	Etappe / Unterziele	bis wann / Datum	Unterstützer aus dem Expeditionsteam	Anerkennung / Belohnung
---------------------	---------------------	---------------------	---	-------------------------

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

Sie müssen nicht perfekt sein! Wenn Ihr innerer Schweinehund Ihre gute Absicht einmal gefressen hat, probieren Sie es am nächsten Tag wieder.

Arbeitsblatt 5 Pro- und Kontraliste

Entscheidungsfrage:

Pro

Kontra

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

Arbeitsblatt 6 Pro-Pro-Liste

Entscheidungsfrage:

Pro: Pro:

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

Arbeitsblatt 7 Vierfelderschema bei Entscheidungsfragen

Entscheidungsfrage:

Kurzfristig

Langfristig

Positiv (+)

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

Negativ (-)

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

Arbeitsblatt 8 Ein Rucksack voller Fähigkeiten



Arbeitsblatt 9 »Mängelbericht«

Schwäche

Die gute Seite dieser Eigenschaft

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

Arbeitsblatt 10 Meine Eigenschaften

Welche Eigenschaften kennen Sie von sich? Kreuzen Sie diese Wörter an. Im Buch finden Sie noch weitere mögliche Eigenschaften. Ergänzen Sie Ihre Liste, wenn Ihnen Eigenschaften einfallen, die nicht aufgeführt sind. Wenn Ihnen Worte unbekannt sind, übergehen Sie diese, sie sind dann vermutlich für die Beschreibung Ihrer Eigenschaften nicht notwendig.

- | | | | |
|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> abenteuerlustig | <input type="checkbox"/> experimentierfreudig | <input type="checkbox"/> kreativ | <input type="checkbox"/> sparsam |
| <input type="checkbox"/> abwägend | <input type="checkbox"/> fair | <input type="checkbox"/> kritisch | <input type="checkbox"/> sportlich |
| <input type="checkbox"/> abwartend | <input type="checkbox"/> fantasievoll | <input type="checkbox"/> kontaktfreudig | <input type="checkbox"/> sprachbegabt |
| <input type="checkbox"/> anpassungsfähig | <input type="checkbox"/> fleißig | <input type="checkbox"/> leistungsorientiert | <input type="checkbox"/> teamfähig |
| <input type="checkbox"/> anspruchslos | <input type="checkbox"/> flexibel | <input type="checkbox"/> leise | <input type="checkbox"/> tierlieb |
| <input type="checkbox"/> anspruchsvoll | <input type="checkbox"/> frech | <input type="checkbox"/> motiviert | <input type="checkbox"/> tolerant |
| <input type="checkbox"/> aufgeschlossen | <input type="checkbox"/> freiheitsliebend | <input type="checkbox"/> mutig | <input type="checkbox"/> umsichtig |
| <input type="checkbox"/> aufmerksam | <input type="checkbox"/> freundlich | <input type="checkbox"/> mitreißend | <input type="checkbox"/> unkompliziert |
| <input type="checkbox"/> ausdauernd | <input type="checkbox"/> fröhlich | <input type="checkbox"/> naturverbunden | <input type="checkbox"/> unternehmungslustig |
| <input type="checkbox"/> ausgeglichen | <input type="checkbox"/> fürsorglich | <input type="checkbox"/> neugierig | <input type="checkbox"/> unterstützend |
| <input type="checkbox"/> authentisch | <input type="checkbox"/> geduldig | <input type="checkbox"/> nachdenklich | <input type="checkbox"/> überzeugend |
| <input type="checkbox"/> bedächtig | <input type="checkbox"/> geheimnisvoll | <input type="checkbox"/> offen | <input type="checkbox"/> verantwortungsvoll |
| <input type="checkbox"/> beharrlich | <input type="checkbox"/> genau | <input type="checkbox"/> ordentlich | <input type="checkbox"/> verlässlich |
| <input type="checkbox"/> bescheiden | <input type="checkbox"/> gradlinig | <input type="checkbox"/> optimistisch | <input type="checkbox"/> vernünftig |
| <input type="checkbox"/> besonnen | <input type="checkbox"/> gerecht | <input type="checkbox"/> praktisch | <input type="checkbox"/> verständnisvoll |
| <input type="checkbox"/> bodenständig | <input type="checkbox"/> gewissenhaft | <input type="checkbox"/> perfektionistisch | <input type="checkbox"/> vielseitig |
| <input type="checkbox"/> charmant | <input type="checkbox"/> großzügig | <input type="checkbox"/> pflichtbewusst | <input type="checkbox"/> vorausschauend |
| <input type="checkbox"/> distanziert | <input type="checkbox"/> gutmütig | <input type="checkbox"/> pragmatisch | <input type="checkbox"/> vorsichtig |
| <input type="checkbox"/> durchhaltefähig | <input type="checkbox"/> herzlich | <input type="checkbox"/> pünktlich | <input type="checkbox"/> warmherzig |
| <input type="checkbox"/> durchsetzungsfähig | <input type="checkbox"/> hilfsbereit | <input type="checkbox"/> reaktionsschnell | <input type="checkbox"/> wertschätzend |
| <input type="checkbox"/> detailorientiert | <input type="checkbox"/> höflich | <input type="checkbox"/> reflektiert | <input type="checkbox"/> willensstark |
| <input type="checkbox"/> ehrgeizig | <input type="checkbox"/> humorvoll | <input type="checkbox"/> respektvoll | <input type="checkbox"/> wissbegierig |
| <input type="checkbox"/> erfinderisch | <input type="checkbox"/> ironisch | <input type="checkbox"/> risikofreudig | <input type="checkbox"/> witzig |
| <input type="checkbox"/> ehrlich | <input type="checkbox"/> kinderlieb | <input type="checkbox"/> ruhig | <input type="checkbox"/> wortgewandt |
| <input type="checkbox"/> erfolgsorientiert | <input type="checkbox"/> klar | <input type="checkbox"/> sachlich | <input type="checkbox"/> zäh |
| <input type="checkbox"/> einfallsreich | <input type="checkbox"/> kompromissbereit | <input type="checkbox"/> sorgfältig | <input type="checkbox"/> zurückhaltend |
| <input type="checkbox"/> energisch | <input type="checkbox"/> konkret | <input type="checkbox"/> schnell | <input type="checkbox"/> zielstrebig |
| <input type="checkbox"/> engagiert | <input type="checkbox"/> konsequent | <input type="checkbox"/> schwungvoll | <input type="checkbox"/> zupackend |
| <input type="checkbox"/> entscheidungsfreudig | <input type="checkbox"/> kooperativ | <input type="checkbox"/> selbständig | <input type="checkbox"/> zuverlässig |
| <input type="checkbox"/> entspannt | <input type="checkbox"/> korrekt | <input type="checkbox"/> spontan | <input type="checkbox"/> zuversichtlich |

Arbeitsblatt 11 Zeitreise in die Zukunft

Gedanken, Eindrücke und Bilder:

.....

.....

.....

.....

.....

Gefühle:

.....

.....

.....

.....

.....

Was habe ich getan, um dahin zu kommen?

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Teilziele oder Zwischenstationen gab es im Laufe der zehn Jahre?

.....

.....

.....

.....

.....

Arbeitsblatt 14 Lob und Komplimente

Lob oder Kompliment	Wann und bei welcher Gelegenheit?	Was war daran gut?	Was war daran schwierig?	Wie habe ich mich verhalten?	Was habe ich gedacht?	Was habe ich geföhlt?	Konnte ich das Lob annehmen? (ankreuzen) Ja Nein	Weshalb?
------------------------	---	-----------------------	-----------------------------	---------------------------------	--------------------------	--------------------------	--	----------

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

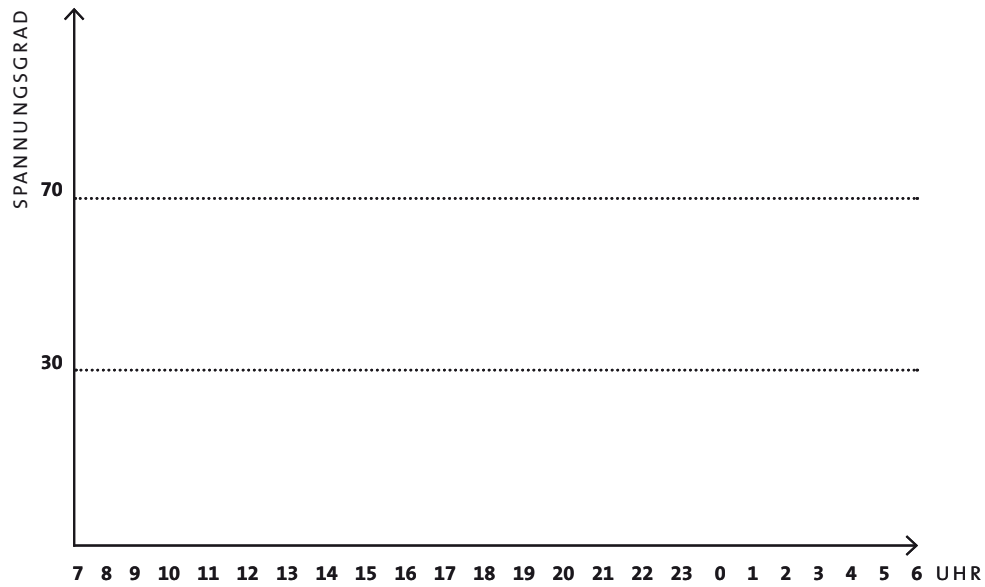
.....

.....

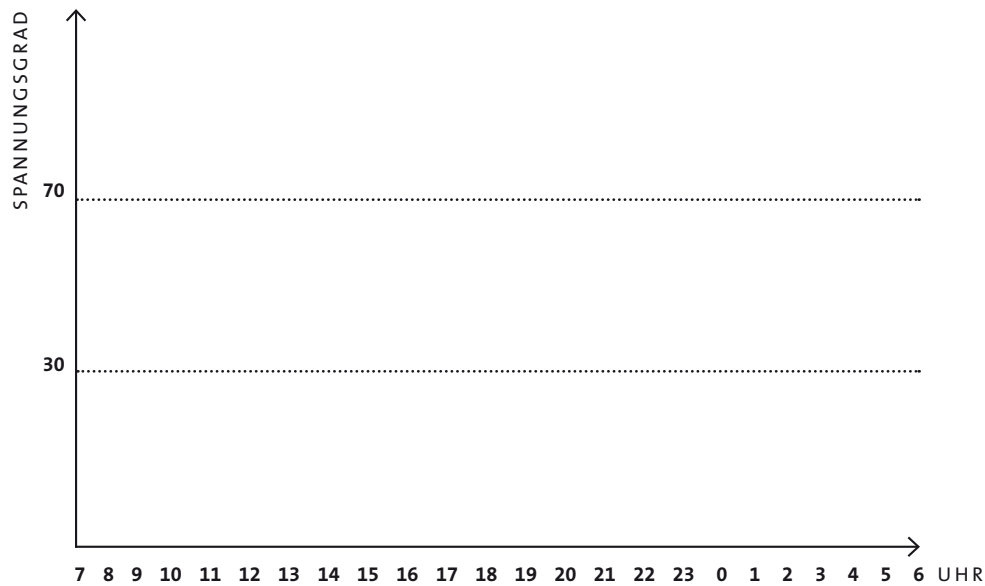
Arbeitsblatt 15 »Spannungskurve«

Bitte machen Sie bei jeder Spannungskurve kenntlich von wann bis wann Sie an dem Tag gearbeitet haben, siehe S. 244 im Buch.

Datum:



Datum:



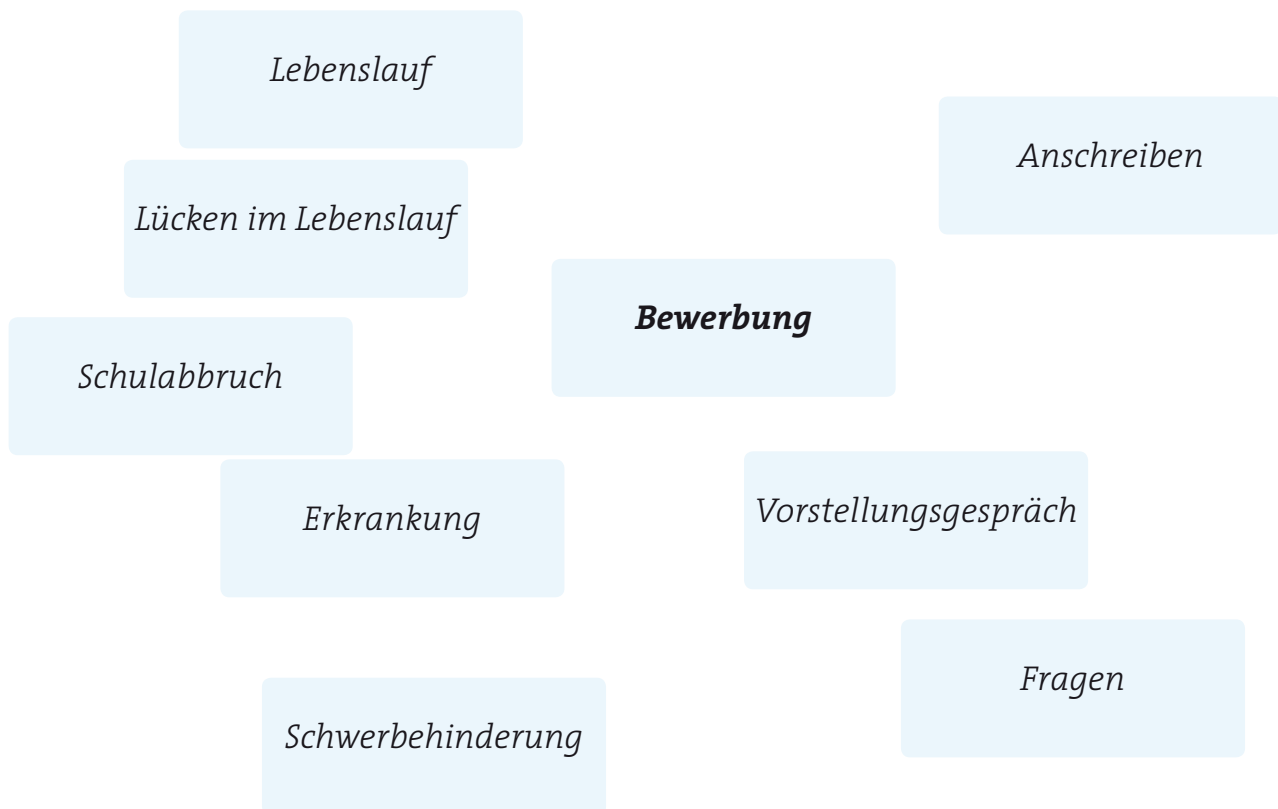
Arbeitsblatt 16 Online-Recherche

Das Internet bietet eine Vielzahl von Informationen zu allen Themen Ihres Reiseführers. Im Anhang unseres Buches, ab S. 284, finden Sie Bücher und Links, die Ihnen möglicherweise bei Ihrem Weg in Arbeit nützlich sind. Keine Informationsquelle ändert sich jedoch so schnell wie das World Wide Web. Täglich finden sich neue Webseiten, verändern sich Webseiten oder verschwinden. Mitunter stößt man auf uralte Webseiten, die nicht mehr gepflegt und aktualisiert werden.

Dieses Arbeitsblatt soll Ihnen die Online-Recherche etwas erleichtern. Falls Sie über keinen Internetanschluss verfügen oder Ihnen kein Computer zur Verfügung steht, nehmen Sie Ihr »Helfersystem« in Anspruch oder nutzen Sie einen öffentlichen Computer, z.B. in einer Bibliothek.

- Machen Sie ein Brainstorming, z. B. zum Thema Bewerbung. Schreiben Sie alles auf was Ihnen einfällt oder was Sie interessiert. Nehmen Sie dazu Karteikarten.
- Sortieren Sie die Ergebnisse. Legen Sie den Begriff Bewerbung in die Mitte. Gibt es weitere Oberbegriffe? Verschaffen Sie sich so einen Überblick (siehe Abbildung).

Das Schaubild lässt sich mit den Karten beliebig erweitern oder verändern.



Suchmaschinen nutzen

- Geben Sie den Oberbegriff **Bewerbung** in die Suchmaschine ein. Wichtig: Nutzen Sie verschiedene Suchmaschinen.
- Achten Sie auf die Rechtschreibung.
- Klein- und Großschreibung, Umlaute, Einzahl- oder Mehrzahl sind in der Regel nicht relevant für die Suchergebnisse.
- Wie viele Ergebnisse finden Sie in den einzelnen Suchmaschinen?

Beispiele: (Stand: 18.03.2015)

Google: 26.100.000 Ergebnisse

Bing: 5.990.000 Ergebnisse

Yahoo: 5.520.000 Ergebnisse

- Fallen Ihnen neue Suchbegriffe auf, die wichtig für Sie sein könnten z.B. Vorlagen? Ergänzen Sie dies in Ihrem Schaubild mithilfe der Karteikarten.
- Versuchen Sie Spezialsuchmaschinen zu finden: Geben Sie »Spezialsuchmaschine« und Ihr Thema in eine gängige Suchmaschine ein.

Suche verfeinern

- Überlegen Sie welche Stichwörter Sie miteinander kombinieren wollen, um die Suche einzugrenzen.

Stichworteingabe

Die meisten Suchmaschinen bieten eine erweiterte Suche an. Bei Google finden Sie diese bei den Einstellungen. Die erweiterte Suche kann sinnvoll sein um bestimmte Begriffe auszuschließen, andere zu kombinieren oder Seiten anzuzeigen in der die Begriffe in einer bestimmten Reihenfolge auftauchen.

Sie können auch gezielt in bestimmten Bereichen suchen: Videos, Bilder, News, Bücher.

Bookmarks/ Lesezeichen setzen

Setzen Sie ein Lesezeichen, wenn Sie eine interessante Seite finden. Beim Browser Firefox z.B. ist dies der Stern oben rechts oder unten auf der Webseite.

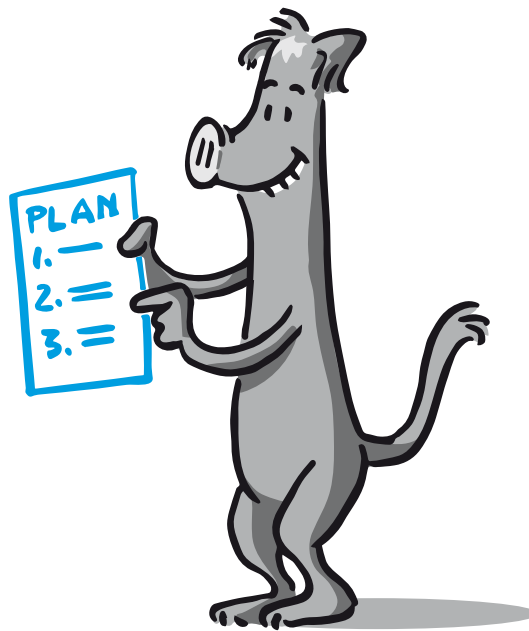
Bewerten Sie die Ergebnisse

- Wer ist zuständig für die Webseite?
- Wer ist zuständig für die Inhalte? Meist finden Sie die Angaben im Impressum der Webseite.
- Gibt es Rückmeldungen oder Bewertungen von Nutzern der Webseite? Nutzen Sie Bewertungsportale.
- Überprüfen Sie die Aktualität: Sie können Webseiten ausschließen, z. B. indem Sie sich nur jene anzeigen lassen, die im letzten Jahr geändert wurden. Sind Links veraltet und nicht mehr aufrufbar? Finden Sie ein Datum auf der Webseite? Sind die Quellen aktuell?
- Wenn eine Seite kostenpflichtig ist, ist es umso wichtiger etwas über die Qualität der Informationen herauszufinden. Wenn es Geld kostet, heißt das nicht unbedingt, dass eine Seite oder ein Service besonders gut ist.

Nach der Bewertung sollten Sie Ihre Lesezeichen aktualisieren. Besonders hilfreiche Webseiten können Sie auch unter den Stichpunkten auf der Rückseite der Karteikarten festhalten.

Dieses Arbeitsblatt wurde mit Hilfe der Online-Materialien der Universität Bielefeld erstellt: www.ub.uni-bielefeld.de/library/schulung/kurse/allgemein11.htm [17.3.2015]

»Innere Schweinehunde«



Baustellen und Batterien

