



# Erstkontakt – Ressourcenorientiertes Kennenlernen

## Name und andere für die Arbeit wichtige Daten

Ich möchte so angesprochen werden. Erreichbarkeit. Ggf. Datenschutzerklärung

## Grund für die Zusammenarbeit

Ich komme aufgrund von Empfehlung? Verordnung? Ich brauche Unterstützung, weil...

## Art der Unterstützung

So möchte ich unterstützt werden. Ich habe diese Betätigungswünsche.

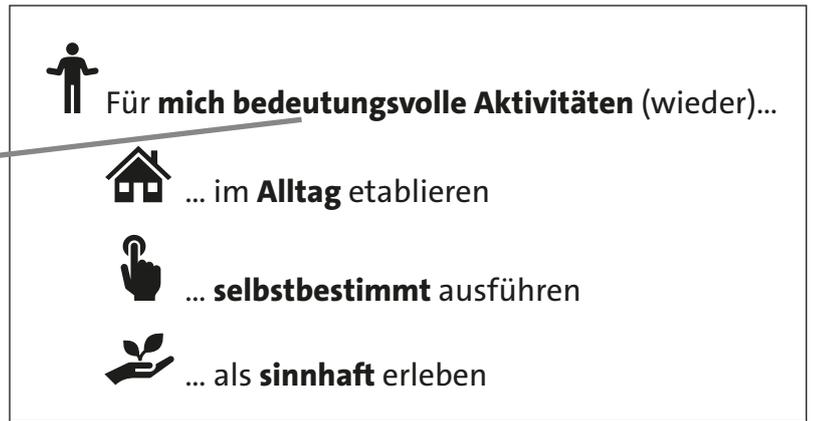
## Bedürfnisse für die Zusammenarbeit

Mir ist für unsere gemeinsame Arbeit wichtig: ... Diese Erfahrungen möchte ich (nicht) machen.

## Besonderheiten

Bitte beachten! Besonderheiten der Erkrankung? Allergien? Anfallsleiden? Notfallmaßnahmen? Medikamente?

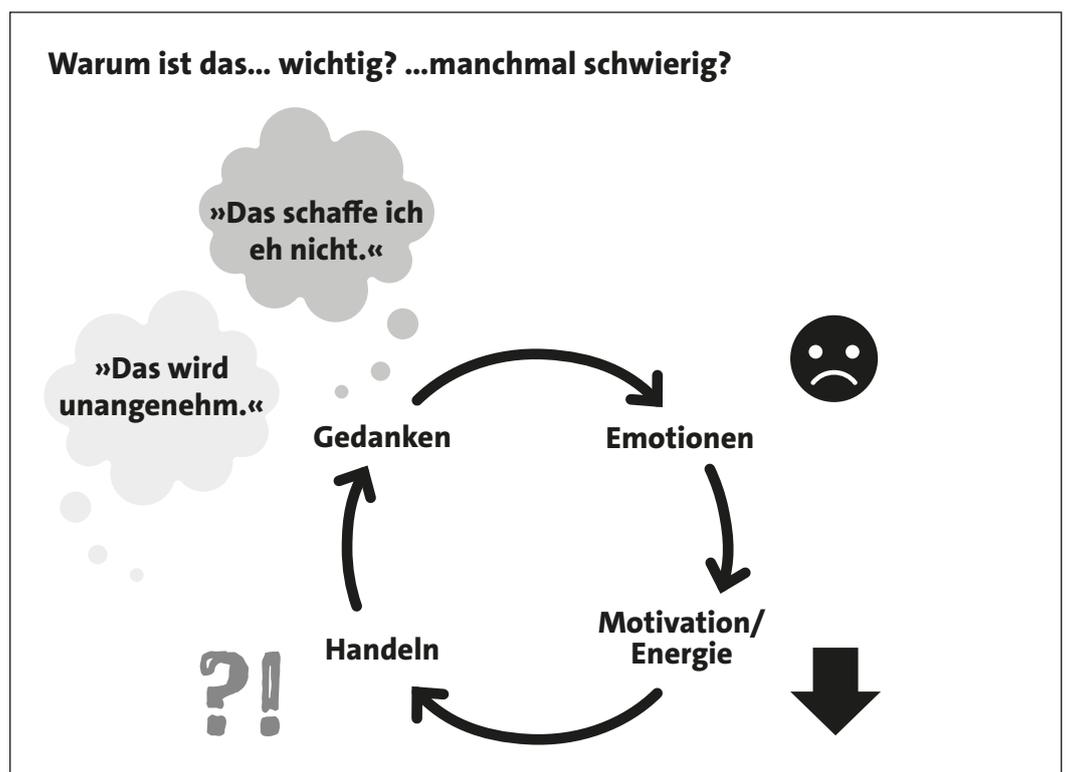
# **Betätigungsorientierung**



**Betätigungen**

- **Aktivitäten** des **täglichen Lebens**,
- die ich als **Person**, in meiner **Familie** oder anderen **Gemeinschaften** tue,
- um **Zeit** zu **verbringen** und meinem Leben **Bedeutung** und **Sinn** zu geben –
- Aktivitäten, die ich **tun will**, **notwendig** sind oder von mir **erwartet werden**.

**Quelle:** Weltverband Ergotherapie, <https://wfot.org/about/about-occupational-therapy>





# Betätigungsorientierung

## 1. Wo habe ich die meiste Kontrolle? Was kann ich am besten steuern?

- Denken       Fühlen       Motivation / Energie       Handeln

### Check:

- MAGERQUARK!!!!!!!!!!!! Was habe ich gedacht, als ich dieses Wort hier gelesen habe? Habe ich mir diese Gedanken ausgesucht? Kamen sie automatisch?
- Ich freue mich jetzt. Ich erzeuge jetzt das Gefühl »Freude« aus dem Nichts. Hat das geklappt?
- Ich erzeuge jetzt Motivation. Ohne an etwas zu denken. Ohne etwas zu tun. Hat das geklappt?
- Ich lächele jetzt. Einfach so. Ohne dass es etwas zu lachen gibt. Hat das geklappt?

## 2. Sind meine Gedanken die Realität? Kann ich auch handeln, ohne ihnen zu glauben?

---

---

---

## 3. Wie gehe ich hilfreich mit Emotionen um?

- verdrängen / wegschieben       fühlen / erleben       den von ihnen ausgelösten Handlungsimpulsen folgen

Mit Emotionen will uns unser Gehirn in Bewegung versetzen. Es denkt, dass jetzt genau diese Handlung die richtige ist. Es schickt uns Angst, wenn es etwas als (lebens-)gefährlich einschätzt (Handlungsimpuls: Flucht); Ärger, wenn es denkt, dass etwas anders sein soll, als es ist (Handlungsimpuls: Selbstbehauptung), und so weiter. Wir können Emotionen im Körper spüren. Denn den brauchen wir für Bewegung / zum Handeln. Was wird unser Gehirn tun, wenn wir das aus seiner Sicht lebenswichtige Signal einfach verdrängen und wegschieben? Wenn wir es bewusst erleben, erkennt unser Gehirn, dass wir das Signal wahrgenommen haben.

Die Emotion ist entstanden aus einer Einschätzung unseres Gehirns. Diese Einschätzung kann richtig sein oder falsch (siehe Frage 2). Unser Gehirn kann nicht in die Zukunft sehen. Es kann sehr viel, aber das nicht. Müssen wir der Emotion also folgen, nachdem wir sie erlebt haben? Müssen wir tun, was unser Gehirn für richtig hält?

Emotionen können sehr stark und unangenehm sein. Wenn wir die Emotion trotzdem erleben, machen wir die Erfahrung, dass wir sie einfach erleben können, ihr aber nicht unbedingt folgen müssen. Lenken wir uns bei jedem unangenehmen Gefühl ab, stärken wir Gedanken wie „Ich halte das nicht aus.“

## 4. Warum ist mein Handeln / Betätigung für mein Denken und Fühlen wichtig?

---

---

---

Eine Emotion erleben bedeutet nicht, dass wir in Untätigkeit verharren müssen, bis sie vorbei ist. Wir können trotz und mit der Emotion das tun, was uns wichtig ist. Nicht um die unangenehme Emotion loszuwerden, sondern um trotz und mit der Emotion das zu tun, was uns wichtig ist. Der Emotion begegnen wir mit Akzeptanz, Offenheit, Erlebnisbereitschaft – sie darf da sein. Unser Handeln nutzen wir, um für uns zu sorgen.



# Psychische Flexibilität

## SEIN



Mit **Offenheit** denken und fühlen

### Offenheit



Was da ist, darf sein. Nicht Einstellung dazu verändern, nur da sein lassen (**Akzeptanz, Erlebnisbereitschaft**).

### Gedanken



geistige Ereignisse, die aus irgendwelchen Gründen entstanden sind (z.B. als Reaktion auf die Umwelt)

### Gefühle



emotionale Reaktionen auf Gedanken, die häufig mit Körperempfindungen, Handlungsimpulsen einhergehen



Bewusst **Hinschauen** auf das aktuelle Erleben

### Bewusst



Dem aktuellen Erlebnis **zuwenden**. NICHT vermeiden, verdrängen, ablenken etc.

### Gegenwart



Was in diesem Moment, in dieser Sekunde da ist.

### Erleben



Sinneseindrücke (z.B. Sehen, Hören, Schmecken)  
Gedanken (z.B. „schöner Strickpulli“, „das schaffe ich nie“)  
Gefühle (z.B. Angst, Freude, Trauer, Scham)  
Körperempfindungen (z.B. Anspannung, Leichtigkeit)

## TUN



Engagiert **Handeln**, werte- und mitgefühlsorientiert

### Werte



Was ist mir wichtig?  
Wonach kann ich mein Handeln in jedem Moment ausrichten?

### Mitgefühl



Eigenes und fremdes Leid sehen, anerkennen.  
Tiefer Wunsch, dass Zufriedenheit an die Stelle von Leid tritt und entsprechend handeln.

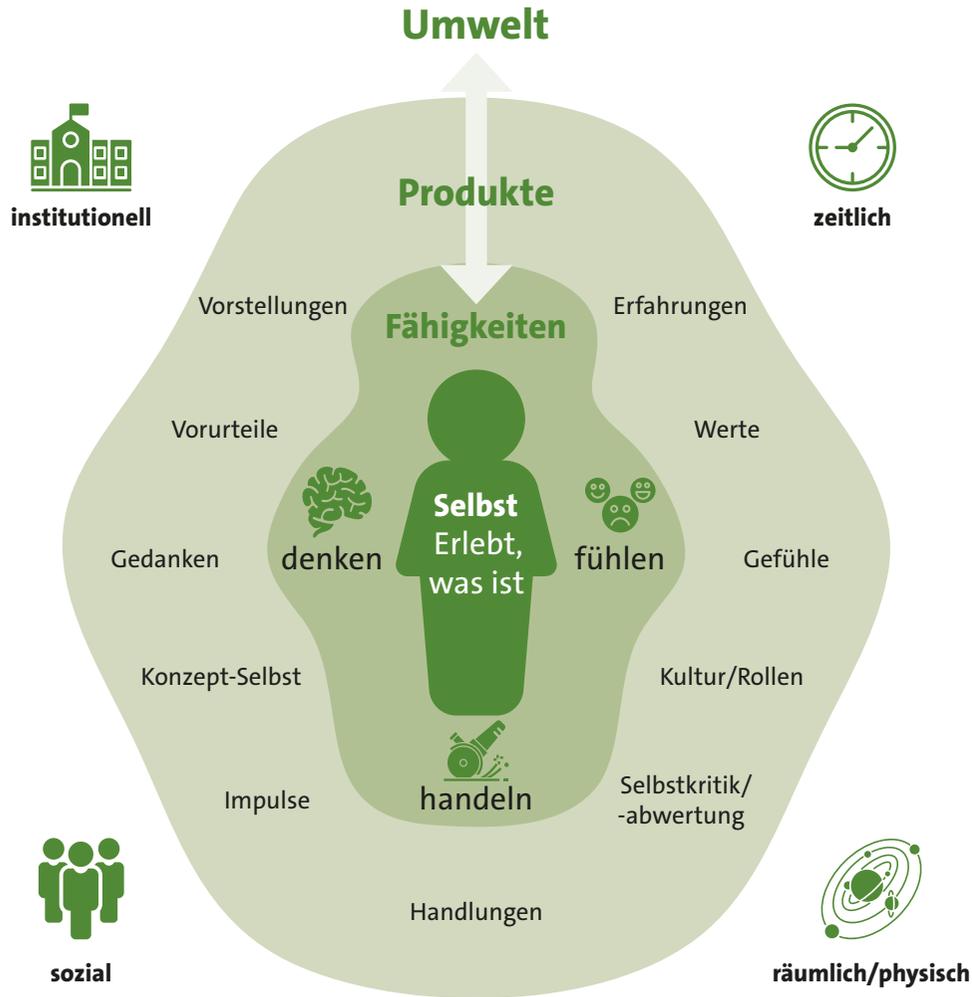
### Engagiert



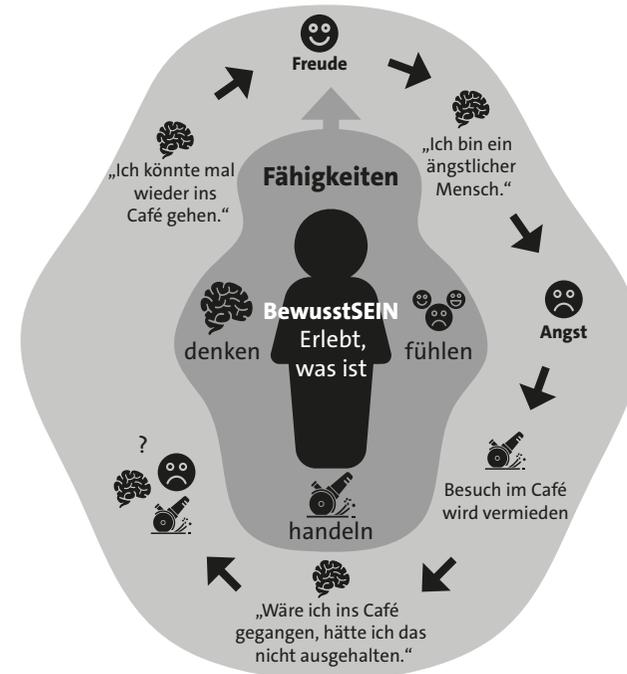
Ich handle trotz Barrieren, unangenehmen Gedanken / Gefühlen, weil die Handlung (selbst)mitfühlend ist / meine Werte verkörpert.



# Beobachtendes Selbst



## Beispiel



## Werte

 	<b>Selbst gewählte</b> Qualitäten,
	die meinen <b>Handlungen</b>  
 	in <b>jedem Moment</b>
	<b>Richtung</b> und <b>Sinn</b> geben  

Was ist **mir** wichtig?

 	<b>Selbst gewählte</b> Qualitäten
✓ persönlich / individuell	✗ von anderen für mich bestimmt
✓ von mir frei gewählt	✗ von Anerkennung anderer abhängig
✓ Ist es noch mein Wert, wenn niemand davon erfährt?	✗ Brauche ich Anerkennung, um diesen Wert zu leben?

 	<b>gegenwärtig</b>
✓ eine Qualität / Haltung	✗ in der Zukunft
✓ eine Richtung	✗ erreichbar
✓ Kann ich den Wert jetzt schon leben?	✗ Muss ich ihn oder etwas dafür erreichen?

 	<b>lebendig, vital</b>
✓ Erlebnisbereitschaft	✗ Unangenehmes vermeiden
✓ für mich bedeutsam	✗ unbedeutsam / nicht relevant
✓ Bin ich beim Leben dieses Wertes bereit zu erleben, was jeder Moment zu bieten hat?	✗ Habe ich diese Haltung gewählt, um unangenehme Gefühle zu vermeiden?

# Mitgefühl (Compassion)

Wir wollen in unserer Arbeit dies unter Mitgefühl verstehen:

Mitgefühl ist eine **Sensibilität** für das eigene Leid und das **Leid** anderer mit dem Wunsch und der **Motivation**, dieses Leid zu **lindern** und zu **verhindern** (Paul Gilbert).

Es geht um die Bereitschaft hinzuschauen, sich dem Leid / Schmerz zuzuwenden und einen engagierten, ernst gemeinten Versuch zu unternehmen, dieses Leid / diesen Schmerz zu lindern.

Leid / Schmerz	Motivation und Engagement
<p>Jedes Wesen, das empfinden kann, erlebt Leid.</p> <p>Die Auslöser (Gründe) können sehr unterschiedlich sein (z.B. erfolglose Bewerbung, Krankheit, Armut).</p> <p><b>Problem:</b> Wir denken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• »So schlimm ist das doch nicht.«</li> <li>• »Selbst schuld!«</li> </ul>  <p>→ Person leidet trotzdem! = Mitgefühl fragt nicht nach Gründen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ernst gemeinter Wunsch, dass Leid endet.</li> <li>• Engagiertes Handeln, um Leid               <ul style="list-style-type: none"> <li>o zu lindern (Leid ist da)</li> <li>o zu verhindern (Leid droht)</li> </ul> </li> </ul> <p>ACHTUNG: Erst lindern, dann verhindern!</p> <p>Wir handeln mitfühlend UNABHÄNGIG ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... von Gründen / Ursachen für Leid</li> <li>... davon, ob wir DENKEN, dass wir / andere unser Mitgefühl verdient haben</li> </ul>
<p><b>Sensibilität</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuwenden</li> <li>• Wahrnehmen</li> </ul>  <p>→ <b>Konfrontation mit Leid / Schmerz</b></p>	<p>Mitgefühl ist die <b>bedingungslose Antwort</b> auf Leid. Auch bei</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedlichen Ansichten / Einstellungen</li> <li>• »unverzeihlichem« Verhalten</li> </ul>  <p>Ich kann die Handlungen einer Person ablehnen und ihr trotzdem wünschen, dass sie nicht leidet.</p> <p>→ <b>aktives Handeln</b></p>

Mitgefühl begegnet uns auf diese Weisen:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wir geben Mitgefühl (anderen)</li> <li>• wir empfangen Mitgefühl (von anderen)</li> <li>• Selbstmitgefühl (von uns an uns)</li> </ul>	<p>Wann ist mir Mitgefühl begegnet?</p> 

## Mitgefühl (Compassion) – Quiz

Mitgefühlsquiz (Richtig oder Falsch?)	x ✓
»Bevor wir Mitgefühl geben, erforschen und bewerten wir die Gründe für das Leid.«	
»Manchmal darf man sich einfach nicht so anstellen! Wir geben / verdienen Mitgefühl nur bei starkem und gerechtfertigtem Leid.«	
»Mitgefühl bedeutet hinzuschauen – wir wenden uns dem Leid zu, nicht ab.«	
»Grundlage für Mitgefühl ist der tief empfundene Wunsch, dass Leid endet.«	
»Mitgefühl bedeutet, mit der Person zu leiden und nichts weiter zu tun.«	
»Solange es mir selbst schlecht geht, ist kein Raum für Mitgefühl für andere.«	
»Mitgefühl muss ich / müssen andere verdient haben.«	
»Mitgefühl kombiniert Einfühlungsvermögen und wohlwollendes, aktives Handeln.«	
»Mitgefühl kann ich nur Personen geben, mit denen ich einer Meinung bin.«	
»Mitgefühl bedeutet immer auch verzeihen.«	
»Mitgefühl bedeutet Selbstlosigkeit / Selbstaufgabe.«	

## **Compassio** – das mitfühlende Wesen

Ich stelle mir ein Wesen vor, das für mich reines, **bedingungsloses Mitgefühl** darstellt.

Dieses Wesen wird mir **in jeder Situation, egal** was ich gesagt, gedacht, gefühlt oder getan habe, mit Mitgefühl begegnen. Dieses Mitgefühl ist nicht an Bedingungen geknüpft.

Dieses Wesen **wünscht** mir in **jedem Moment** meines Lebens, dass ich **Zufriedenheit, Glück, Leidensfreiheit, Sicherheit, Gesundheit, inneren Frieden** und **Freiheit** erlebe und mit **Leichtigkeit** durch mein Leben gehe.

### **Compassio entstehen lassen**

Compassio sollte keine Person sein, die ich kenne. Es kann ein Tier sein, eine Pflanze, ein von mir erfundenes oder übernatürliches Wesen (z.B. ein Gott). Wichtig ist, dass ich dieses Wesen mit reinem, bedingungslosem Mitgefühl verbinde. Ein Wesen, das einzig und allein an meinem Wohlbefinden interessiert ist, ohne nach Gründen zu fragen.

- Ich **zeichne, male, bastle, modelliere, forme, nähe, häkele** dieses Wesen. Ich nutze Material, Farben, Düfte, die ich mit Mitgefühl verbinde.

ODER: Ich gehe auf Entdeckungstour in Spielzeug- oder Kramläden nach einer passenden mitfühlenden Figur.

ODER: Wenn ich meinem mitfühlenden Wesen kein Bild oder keine Form zuordnen möchte, überlege ich, wie ich die Anwesenheit dieses Wesen erlebe. Was kann ich sehen, riechen, schmecken, hören, spüren? Das schreibe ich auf.

- Ich gebe meinem Wesen einen **Namen**. Compassio oder einen anderen.
- Ich formuliere ein paar **mitfühlende Sätze** dieses Wesens. Das sagt es zu mir.  
(z. B. Ich wünsche dir Zufriedenheit und Leidensfreiheit. Egal, was war oder sein wird. Ich wünsche dir, dass du glücklich bist und frei von Leid. Ich wünsche dir Zufriedenheit, inneren Frieden, Leichtigkeit.)

### **Mit Compassio in Kontakt treten**

Ich nehme **immer wieder** Kontakt mit Compassio auf:

Ich stelle mir vor, Compassio ist jetzt da. Ich schaue die Figur, das Bild etc. an und denke an all das, was Compassio mir in jedem Moment wünscht: **bedingungsloses Mitgefühl** (siehe oben)

Ich nehme in **schwierigen Situationen** Kontakt mit Compassio auf:

Was würde Compassio mir jetzt sagen? Compassio wird nicht mit mir über Gründe, Ursachen, Schuld diskutieren oder sprechen. Er gibt mir bedingungsloses Mitgefühl (siehe oben).



# Emotion mitfühlend begegnen



## 2 Situation / Ereignis vorher?

Was habe ich wahrgenommen?

Es kann auch etwas sein, das ich gedacht, getan oder gefühlt habe.

Ganz neutral beschreiben. Was hätte eine Kamera aufgezeichnet?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 3 Gedanken zu Situation?

Vielleicht so etwas wie:

- »Ich will das nicht«
- »Das darf so nicht sein.«
- »Es wird etwas Schlimmes passieren.«
- »Es wird nie wieder besser.«
- »So darf man nicht sein.«

Ich schreibe **meine** Gedanken auf.

---

---

---

---

---

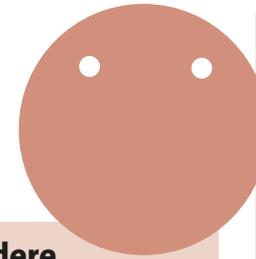
---

---

---

---

---



## 4 Was fühlen andere Personen, die in so einer Situation so etwas denken?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 1 Welche Emotion ist da?

(Bitte Emoji einzeichnen)

Wo spüre ich das Gefühl im Körper?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5 Was braucht eine Person, die so etwas erlebt?

Noch bevor es an die Lösung geht.

Mitgefühl? Compassio?

---

---

---

---

---

---

---

---



# Bio-psycho-soziales Modell

## Gesundheitsproblem

Diagnose  
Symptome  
z.B. Depression, Angst

## Aktivitäten

Was kann ich tun?  
z.B. lesen, spülen, mit Geld umgehen

## Umwelt

Ressourcen / Barrieren aus meiner Umgebung  
z.B. gute / schlechte Busverbindung, (keine) Unterstützung durch Familie

## Funktionen Organismus

Körperlich oder psychisch  
z.B. Denken, Fühlen, Motivation

## Körperstrukturen

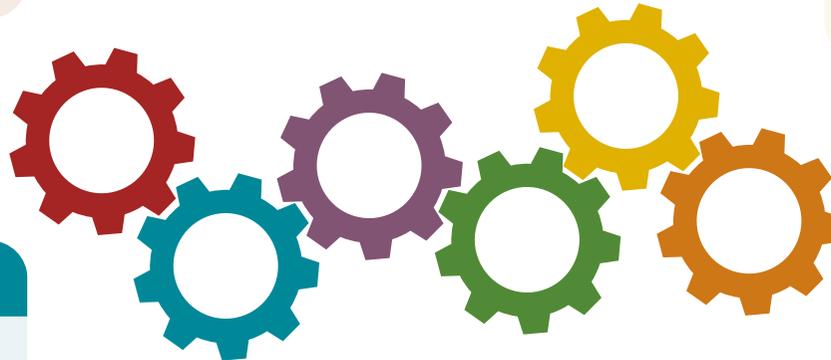
Organe, Gliedmaßen

## Teilhabe

Was will ich tun?  
z.B. ins Kino gehen, Leute einladen, arbeiten

## Person

Eigene Ressourcen / Barrieren  
z.B. Herkunft, Einstellung zu Unterstützung



# **Betätigungsbereiche**

Bereich	Wichtigkeit (1 ↔ 10) <sup>1</sup>	Werte Was ist mir in diesem Bereich wichtig? Wie möchte ich diesen Bereich leben?	Wichtige Betätigungen Welche Aktivitäten verkörpern meine Werte? Zufriedenheit angeben (1 ↔ 10) <sup>2</sup> .
 <b>Familie / Partnerschaft</b> Ehe / Beziehung, Elternrolle, andere Verwandte usw.			
 <b>Soziales Leben</b> Freund- / Bekanntschaften, Leute kennenlernen, Verein usw.			
 <b>Gesundheit</b> Ernährung, Bewegung, Schlaf usw.			
 <b>Spiritualität / Religion</b> Religion, Glaube, Sinn usw.			
 <b>Engagement</b> Ehrenamt, Nachhaltigkeit, Politik usw.			
 <b>Erholung / Freizeit / Interessen</b> Hobbys, Sport, Kultur, Kunst usw.			
 <b>Bildung / Ausbildung</b> Ausbildung, Studium, Weiterbildung usw.			
 <b>Arbeit</b> Beruf, Job, Karriere usw.			
 <b>Wohnen / Haushalt</b> Haushalt führen, Wohnsituation usw.			
 <b>Selbstversorgung</b> Körperpflege, mit Geld umgehen usw.			

<sup>1</sup> Bereich ist **1 unwichtig ↔ 10 extrem wichtig** | <sup>2</sup> Betätigung klappt **1 sehr schlecht ↔ 10 sehr gut**



# Aktivitätenliste

Diese Aktivitäten mache ich **gerne:** 😊  
 Diese sind in meinem Alltag **wichtig:** ✓  
 Diese möchte ich **ausprobieren:** ?  
**wieder tun:** !

Möbel umstellen	
Zeit mit der Familie verbringen	
Lernen / Wissen erweitern	
Shoppen	
Spazieren gehen	
Singen	
Menschen treffen	
	
Skaten / Roller fahren	
Beten / religiöse Veranstaltungen	
Kino / Theater / Oper	
Sonnenuntergang / Sterne anschauen	
Wandern / Trekking	
Etwas reparieren	
Film / Serie anschauen	
	
Backen / Kochen	
Fotos anschauen	
Im Verein aktiv sein	
Zeichnen / malen / fotografieren	
Soziale Medien / Messenger checken	
Im Garten / in der Sonne sitzen	
Spülen / Wäsche machen	
	
Podcast anhören / Videos anschauen	
Lesen / Hörbuch hören	
Mich politisch engagieren	
Ehrenamt suchen	
Neue Musik suchen / hören	
Musik machen	
Puzzeln / etwas zusammenbauen	
	

 **Fehlende** Aktivitäten trage ich in die leeren Zeilen ein.

Neues Essen ausprobieren	
Schreiben	
Schmusen / Nähe	
Basteln / Handarbeit	
Yoga / Pilates / Qi Gong	
Etwas mit anderen unternehmen	
Klettern / bouldern	
	
Fahrrad fahren	
Modellieren / töpfeln	
Schwimmen	
Nach Büchern stöbern	
Sport	
Ins Café / in die Stadt gehen	
Auto fahren	
	
Laufen gehen / Walking	
Ausgehen	
Aufräumen / ausmisten	
Natur beobachten	
Etwas putzen / reinigen	
Entspannungsübung machen	
Bürokram erledigen	
	
Fitness-Studio	
In der Natur / im Garten arbeiten	
Meditieren	
In den Wald gehen	
Ins Museum / in eine Ausstellung gehen	
Leute kennenlernen	
Spielen (Gesellschafts-, Computer-)	
	





## Betätigungen planen

Diese Betätigungen mache ich in der **kommenden Woche**. Ich plane sie möglichst genau mit **Uhrzeit**.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00 Uhr							
12:00 Uhr							
18:00 Uhr							

## Barrieren – Was tun?

Was kann mich **daran hindern**, die Betätigung auszuführen (**Barrieren**)?

Was tue ich dann (**Plan**)?

z.B.

Fotos auf dem Smartphone sortieren

Betätigung

Wenn ... ich immer wieder von Push-Nachrichten abgelenkt werde,

Barriere

dann ... schalte ich das Smartphone in den Flugmodus.

Plan

Betätigung



Wenn ...

Barriere



dann ...

Plan

Betätigung



Wenn ...

Barriere



dann ...

Plan

Betätigung



Wenn ...

Barriere



dann ...

Plan

Betätigung



Wenn ...

Barriere



dann ...

Plan

**Tipp:** Ich sage mir vorher diesen Satz: »Ich mache/tue [Aktivität], weil mir [Wert] wichtig ist.«

z.B. »Ich gehe jetzt walken, weil mir meine Gesundheit wichtig ist.«

# **Betätigung analysieren**

Ich möchte die Ausführung der Betätigung möglichst **realitätsnah** bewerten.

Ich führe deshalb die **Betätigung** genauso aus **wie immer** und **fülle** die leeren Felder **aus**.

Es geht um diese **Betätigung**:

Die Betätigung habe ich in dieser **Umgebung** ausgeführt (Foto oder Video?):

Die Betätigung habe ich zu dieser **Zeit** ausgeführt (ggf. Datum, Wochentag, Uhrzeit):

Die Betätigung habe ich ausgeführt, weil... (**Zweck, Sinn, Bedeutung, Grund**)

<b>Wichtig?</b> (1 ↔ 10) <sup>1</sup>	<b>Spaß?</b> (1 ↔ 10) <sup>2</sup>	<b>Zufrieden?</b> (1 ↔ 10) <sup>3</sup>	<b>Anstrengung?</b> (1 ↔ 10) <sup>4</sup>	<b>Energie</b> (-5 ↔ +5) <sup>5</sup>

Welche Konsequenzen hat diese Betätigung für mein Leben (positiv [+] und negativ [-])

Ich habe diese **Unterstützung** genutzt (Personen, Hilfsmittel...):

Das hat **gut funktioniert**... Diese **Haltung** oder **Umstände** waren / sind **förderlich**...

Das hat **nicht gut funktioniert**... Diese **Haltung** oder **Umstände** waren / sind **hinderlich**...

<sup>1</sup> Aktivität ist in meinem Leben **1 unwichtig** ↔ **10 extrem wichtig**

<sup>2</sup> Ich hatte **1 keinen Spaß** ↔ **10 sehr viel Spaß**

<sup>3</sup> Ich war mit der Ausführung **1 überhaupt nicht zufrieden** ↔ **10 sehr zufrieden**

<sup>4</sup> Die Ausführung war **1 überhaupt nicht anstrengend** ↔ **10 extrem anstrengend**

<sup>5</sup> Die Aktivität **-5 nimmt mir viel Energie** ↔ **+5 gibt mir viel Energie**

# Ziel formulieren (SMART)

Um diese **Betätigung** geht es... Das möchte ich tun...  
Möglichst genau beschreiben – was, wann, wo, wie...

SPEZIFISCH

Wie erkenne ich, dass ich mein **Ziel erreicht** habe?  
Zählen, messen, Zeit stoppen... Wie viel will ich erreichen?

MESSBAR

Ich will das Ziel erreichen, weil... (**Zweck, Sinn, Wert, Bedeutung**).  
Mir ist daran **wichtig**: ... Wie wird es sein, wenn ich das Ziel erreicht habe?

ATRAKTIV

	<b>Wichtig?</b> (1 ↔ 10) <sup>1</sup>	<b>Spaß?</b> (1 ↔ 10) <sup>2</sup>	<b>Anstrengung?</b> (1 ↔ 10) <sup>4</sup>	<b>Energie</b> (-5 ↔ +5) <sup>5</sup>
<b>Einschätzung</b> (wie wird es sein?)				
<b>Tatsächlich</b> (wie war es wirklich?)				

Ich **kann** das Ziel erreichen.

RREALISTISCH

Ja ↔  Nein  , weil:

Mit **Barrieren** gehe ich so um. Ich nutze diese **Unterstützung**:

Wenn (Barriere)

---

Dann (Plan)

---

Wenn (Barriere)

---

Dann (Plan)

---

**Bis dann** habe ich das Ziel erreicht.

**Datum**, ggf. Uhrzeit

TERMINIERT

<sup>1</sup> Diese Betätigung ist in meinem Leben **1 unwichtig ↔ 10 extrem wichtig**.

<sup>2</sup> Ich werde bei der Betätigung **1 keinen Spaß ↔ 10 sehr viel Spaß** (Vergnügen) haben.

<sup>3</sup> Die Ausführung wird überhaupt **1 nicht anstrengend ↔ 10 extrem anstrengend** werden.

<sup>4</sup> Die Betätigung wird mir **-5 viel Energie nehmen ↔ +5 viel Energie geben**.



# Ziel skalieren

## Mein Ziel:

Ich formuliere hier das Ziel in einem Satz (SMART).

Empty space for writing the goal.

## Skalierung (bei 1 mit dem Ausfüllen beginnen)

Weniger, als ich schon geschafft habe (später nur bei Verschlechterung ausfüllen)

**Verschlechterung**



**2** – So viel schaffe ich jetzt schon:

Keine Verbesserung



**3** – Was ist etwa die Mitte (zwischen 1 und 2)?

Leichte  
**Verbesserung**



**1** – Das habe ich mir vorgenommen (Zielwert von oben).

Ziel **erreicht**



**5** – Was ist etwa die Mitte (zwischen 1 und 4)?

Ziel **übertroffen**



**4** – Das könnte ich bei allerbesten Bedingungen schaffen:

Ziel  
**stark übertroffen**



Die Zielerreichung habe ich am \_\_\_\_\_ überprüft (Bitte ankreuzen)





**SELBSTMITGEFÜHL  
IST ERLAUBT**



**SELBSTMITGEFÜHL  
IST ERLAUBT**



**SELBSTMITGEFÜHL  
IST ERLAUBT**



**SELBSTMITGEFÜHL  
IST ERLAUBT**



**SELBSTMITGEFÜHL  
IST ERLAUBT**



**SELBSTMITGEFÜHL  
IST ERLAUBT**



**SELBSTMITGEFÜHL  
IST ERLAUBT**



**SELBSTMITGEFÜHL  
IST ERLAUBT**



**SELBSTMITGEFÜHL  
IST ERLAUBT**



**SELBSTMITGEFÜHL  
IST ERLAUBT**





**Ich ...** \_\_\_\_\_ Betätigung beschreiben 

**weil mir ...** \_\_\_\_\_ Wert 

**wichtig ist.**

**Ich ...** \_\_\_\_\_ Betätigung beschreiben 

**weil mir ...** \_\_\_\_\_ Wert 

**wichtig ist.**

**Ich ...** \_\_\_\_\_ Betätigung beschreiben 

**weil mir ...** \_\_\_\_\_ Wert 

**wichtig ist.**

**Ich ...** \_\_\_\_\_ Betätigung beschreiben 

**weil mir ...** \_\_\_\_\_ Wert 

**wichtig ist.**

**Ich ...** \_\_\_\_\_ Betätigung beschreiben 

**weil mir ...** \_\_\_\_\_ Wert 

**wichtig ist.**

**Ich ...** \_\_\_\_\_ Betätigung beschreiben 

**weil mir ...** \_\_\_\_\_ Wert 

**wichtig ist.**

**Ich ...** \_\_\_\_\_ Betätigung beschreiben 

**weil mir ...** \_\_\_\_\_ Wert 

**wichtig ist.**

**Ich ...** \_\_\_\_\_ Betätigung beschreiben 

**weil mir ...** \_\_\_\_\_ Wert 

**wichtig ist.**

**Ich ...** \_\_\_\_\_ Betätigung beschreiben 

**weil mir ...** \_\_\_\_\_ Wert 

**wichtig ist.**

**Ich ...** \_\_\_\_\_ Betätigung beschreiben 

**weil mir ...** \_\_\_\_\_ Wert 

**wichtig ist.**