

Arbeitsblatt 1

Mein Vorsatz:

.....

.....

.....

Bewertung mit meinen Gefühlssignalen:



100

Das wird nie funktionieren



Null Problemo

0



100

Mein innigster Herzenswunsch



Völlig egal

0

Arbeitsblatt 2

Ich spüre Unbehagen, weil

.....

Ich spüre wenig Begeisterung, weil

.....

Meine angestrebten Gefühlsziele:



100

Das wird nie funktionieren



Null Problemo

0



100

Mein innigster Herzenswunsch



Völlig egal

0

Arbeitsblatt 3

Welche Wunschelemente haben Eigenschaften, die mich bei der Umsetzung meines Vorsatzes unterstützen können:

▶ Welches Tier?

.....

▶ Welche Pflanze?

.....

▶ Welche Landschaft?

.....

▶ Welches Fahrzeug?

.....

▶ Welche Person?

.....

▶ Welche Sportart?

.....

▶ Welche anderen Wunschelemente?

.....

.....

Arbeitsblatt 4

Mein erstes Wunschelement:

▶ Attraktive Eigenschaften:

.....

.....

.....

▶ Fremdddeen:

.....

Mein zweites Wunschelement:

▶ Attraktive Eigenschaften:

.....

.....

.....

▶ Fremdddeen:

.....

.....

Arbeitsblatt 5

Meine Absichtsformulierungen, wie ich meine neue Patientenrolle mit Hilfe meiner Wunschelemente umsetzen möchte:

1. Ich will mich fühlen wie:

.....
.....

2. Ich will handeln wie:

.....
.....

3. Ich will sein wie:

.....
.....

4. Eigene Variante:

.....
.....

Arbeitsblatt 6

Erste Fassung meines Mottoziels:

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

Arbeitsblatt 7

Mottoziel überprüfen. Meine erste Fassung:

.....
.....

Überprüfen Sie folgende Punkte und schreiben Sie sich gegebenenfalls Verbesserungsvorschläge auf:

▶ Positiv formuliert?

.....

▶ Keine Vergleiche?

.....

▶ In der Gegenwart formuliert?

.....

▶ Unabhängig erreichbar?

.....

▶ Allgemein und situationsunabhängig formuliert?

.....

.....

.....

Arbeitsblatt 8

Zweite Fassung meines Mottoziels:

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

Neue Bewertung mit meinen Gefühlssignalen:



100



0



100



0

Arbeitsblatt 9
Feinschliff Mottoziel

Mein aktuelles Mottoziel:

.....
.....

▶ Fremdideen:

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

▶ Das gefällt mir besonders gut:

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

Arbeitsblatt 10

**Mein Mottoziel für
meine neue Patientenrolle:**

.....
.....

Arbeitsblatt 11

Welche Gegenstände, Musik, Farben, Bilder erinnern mich an mein Mottoziel (auch Fremdiddeen):

▶ Meine Erinnerungshilfe (Prime) für den Arztbesuch:
