

Der Aktionsplan – vom Denken zum Tun

Worum geht's?

Er hilft nichts, wenn man nur im Kopf weiß, was eigentlich getan werden muss und es dann doch immer wieder auf die lange Bank zu schiebt. Studien belegen, dass Menschen, die genau formulieren und aufschreiben, was getan werden muss, um Ziele zu erreichen, sind deutlich mehr erfolgreich als andere.

Ziel des Denkzeugs

Die Vision real zu machen und konkret dafür aktiv zu werden. Jeden Tag.

So geht's

Schreiben hat eine therapeutische Wirkung – deswegen ist es wichtig, dass Sie – wie überall - einen Stift zur Hand nehmen und alles schriftlich fixieren? Nur so kann der Gedankenwirrwarr sortiert und zur Ruhe gebracht werden.

Unten sehen Sie den Aktionsplan mit allen Fragen.

Je nachdem, welche Einstellungen Sie mit einem der Sensoren vorgenommen haben, kann es sein, dass sich mehr als ein Thema in der „kritischen“ Zone befindet. Falls Sie mehrere gleichrangige „Krisenherde“ bei sich entdecken, entscheiden Sie bitte, welchen Sie zuerst lösen möchten. Bei der Entscheidung können Sie abwägen, ob Sie eher ein Problem angehen möchten, das sich schnell lösen lässt, oder eines, das Sie am meisten belastet.

Ganz gleich, wie Sie sich entscheiden – wichtig ist, dass Sie sich nur einem Thema widmen, statt zu versuchen, mehrere gleichzeitig zu bearbeiten. Zum einen erledigen sich manche andere Themen bereits mit der Lösung des Hauptproblems oder verlieren an Gewicht. Zum anderen sollten Sie sich nicht zu viel auf einmal vornehmen. Sie brauchen ja nicht noch mehr Stress! Und schließlich wird es neurologisch und physisch Ihr Gehirn nichtverarbeiten können.

Fangen Sie also jetzt bei der Frage 1 an und tragen Sie als Erstes Ihr gewähltes brennendes Thema dort ein.

Analyse brennendes Thema	<p>1) Mein brennendstes Thema? _____</p> <p>2) Ist es überhaupt mein Problem oder übernehme ich nur die Verantwortung für das Problem eines anderen (<i>siehe dazu Übung „Augenhöhe“</i>)?</p> <p style="margin-left: 20px;">a. <input type="checkbox"/> Ja, es ist mein Problem, weil _____</p> <p style="margin-left: 20px;">b. <input type="checkbox"/> Nein, ich übernehme das Problem eines anderen</p> <p>Wenn ja, dann</p> <p>3) Auf einer Skala von 0 (<i>gar nicht</i>) - 10 (<i>sehr hoch</i>) ist mein Wille und meine Bereitschaft das Thema anzupacken und etwas zu verändern, so groß: _____</p> <p>Wenn über 5, dann</p> <p>4) Wie ist es dazu gekommen (<i>beginnen Sie die Sätze mit „ich weiß, dass ...“ oder mit „ich vermute,...“ / „ich glaube, ...“</i>)?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>5) Was genau belastet mich dabei und wirkt sich wie folgt aus?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>6) Was oder wer hindert mich, mein Problem zu lösen?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>7) Wie sieht meine optimale Situation aus (<i>genau beschreiben</i>):</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>8) Was hat sich dann verändert und ist besser?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>9) Innerhalb welchem Zeitraum will ich, kann ich und muss ich es auch lösen (<i>siehe dazu Übung „Der Müssen-Wollen-Können-Check“</i>)? _____</p>
Lösung	<p>10) Was fällt mir an dieser Stelle spontan als ersten Ansatz ein, was ich anders machen kann?</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Weitere Lösungshilfen	<p>11) Was müsste ich tun, um mein Problem zu verschlimmern?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>12) Was müsste ich dann umgekehrt tun, um mein Problem zu verbessern/lösen?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>13) Was würden mein bester Freund, mein Vorbild, Erfolgsmenschen oder Andere tun oder mir raten, was auch zu mir passen würde?</p> <p>_____</p> <p>14) Welche Personen oder andere Ressourcen (<i>siehe auch Sensor und innere Motive</i>) können mir bei der Lösung helfen?</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
Konkrete Lösung	<p>15) Welche ersten Schritte unternehme ich jetzt konkret in den nächsten 24 Stunden / 7 Tagen?</p> <p>1. _____</p> <p>Wann? _____ Wie erinnere ich mich daran? _____</p> <p>2. _____</p> <p>Wann? _____ Wie erinnere ich mich daran? _____</p> <p>3. _____</p> <p>Wann? _____ Wie erinnere ich mich daran? _____</p> <p>Um weiterzukommen, muss der 1. Schritt innerhalb von 24 Stunden angegangen werden!</p>
	<p>16) So belohne ich mich nach einem erledigten Schritt (<i>z.B. ein hohes inneres Motiv befriedigen</i>)?</p> <p>_____</p> <p>17) Wie zufrieden werde ich sein, wenn ich meinen Aktionsplan Schritt für Schritt umgesetzt habe?</p> <p style="text-align: center;">    </p>