

## Mentales Programmieren

**Erfolgreiche denken lösungsorientiert - Verlierer denken problemorientiert ....**

### **Achte bei Zielsetzungen auf folgende Punkte:**

- Ziele schriftlich festhalten
- immer positiv und in der Gegenwart formulieren
- keine Vergleiche (besser als, grösser als....)
- keine Negationen (das Unbewusste nimmt diese nicht an)
- den eigenen Namen oder „Ich“ verwenden
- ganz konkret auf eine Sache, ein Verhalten beziehen
- kann von dir selbständig erfüllt werden (unabhängig von andern)
- muss realisierbar sein

### **Zielsetzungen können durch Codierungen unterstützt werden:**

- Worte (laut oder innerlich gesprochen), Merktettel, Kleber, etc.
- Bilder (Foto, Zeichnung oder innere Vorstellung)
- Gefühle (Vorstellungen, Erinnerungen)
- Töne, Melodien
- Gegenstände (Maskottchen usw.)
- Gerüche (real oder in der Vorstellung)
- Bewegungen (ausgeführt oder gedacht, z.B. Siegerfaust)

### **Eine Zielvorstellung programmieren**

1. Was läuft nicht so, wie du es gerne möchtest? Womit bist du unzufrieden?

2. Warum läuft dies so ab? Was sind mögliche Ursachen?

3. Seit wann ist dies so? Welches ist der Zeitpunkt, der Umstand, der zu diesem Verhalten führte?

4. War es schon einmal anders, besser? Falls ja: Wie verlief es genau?

5. Wie soll es künftig ablaufen? Was genau willst du ändern?  
Formuliere und visualisiere deinen Zielfilm.

6. Bis wann willst du dies erreichen?

7. Wie genau belohnst du dich für das Erreichen dieses Zieles?

---

## Mental stark: Ressourcen stärken

---

1. Wie heisst der Titel deines Kraftortes, deines Kraftbildes?

2. Welches ist deine Affirmation, wenn du morgens in den Spiegel schaust?

4. Was macht dich stark? Was stärkt dich?

4. Was willst du ganz konkret tun, um im Berufsalltag gute, stärkende Situationen, gute Momente zu erleben?

5. Wie kannst du dich in einen guten Zustand bringen, bevor du an den Arbeitsort gehst?

6. Wie verarbeitest du Belastungen? Welche „Energietankstellen“/Ressourcen hast du?

- In der Schule:

- Zu Hause:

- Anderswo:

**7. Welche Ressourcen/Energietankstellen könntest du dir neu erschliessen?**

- In der Schule:
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Zu Hause:
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Anderswo:

**Manche Menschen führen ein ge-fülltes, aber nicht ein er-fülltes Leben....**