



Zielvorstellung von Coach Selim Akgül

Dieses Arbeitsblatt dient dazu, gemeinsam eine stimmige Zielrichtung zu entwickeln.
Es soll dir helfen, deine eigenen Ideen festzuhalten – in deinem Tempo.

Kraft und Können – Was kannst du jetzt schon ein bisschen?

Prüfen – Woran merken wir, dass du weitergekommen bist?

Ort – Woran merkt man im Alltag, dass sich etwas verbessert?

Anker – Was hilft dir, wenn es schwierig wird?

Mini-Schritt – Was ist ein kleiner nächster Schritt, den du ausprobieren möchtest?

Stolz-Moment – Wann kannst du sagen: Das habe ich geschafft?



Zielvorstellung von Coach Selim Akgül

Viele Veränderungen gelingen Schritt für Schritt. Hier kannst du festhalten, was dir in jeder Phase hilft.

Level 1: Wahrnehmen – Woran merkst du, dass es gerade schwierig wird?

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

Level 3: Neu entscheiden – Was kannst du stattdessen tun?

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

Level 2: Anhalten – Was hilft dir, kurz innezuhalten?

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

Level 4: Dranbleiben – Was hilft dir, das öfter zu schaffen?

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