

# Toolbox: Self-Leadership

Wenn du die Vorlagen unten digital ausfüllen und dazu das Word Dokument haben möchtest, sende uns eine Email auf [info@womensguide.ch](mailto:info@womensguide.ch)

## WOOP dein Hilfsmittel bei der Selbstzielsetzung

- Wish: Was ist mein Wunsch? Was will ich erreichen? (Wichtig: es macht Sinn ein grosses Ziel in kleinere Teilziele zu teilen und für jedes Teilziel die weiteren Punkte zu definieren)
- Outcome: welches Ergebnis kannst du im besten Fall erreichen? (Wichtig: definiere klare Ziele, die realistisch, messbar und zeitlich begrenzt sind)
- Obstacle: welche Hindernisse könnten sich mir auf dem Weg zur Zielerreichung stellen?
- Plan: was kannst du tun, wenn dein Hindernis auftaucht? (formuliere wie folgt: wenn..., dann...)

## Beispiel WOOP

<b>Wish</b> ♥ ich möchte weniger Schokolade essen	<b>Outcome</b> ♥ ich esse maximal 1 Reihe einer 100g Tafelschokolade pro Tag (direkt nach dem Mittagessen)
<b>Obstacles</b> ♥ im Pausenraum liegt Schokolade rum ♥ ich bekomme meine Lieblingsschokoladenkugeln geschenkt ♥ mein Freund macht abends eine Tafel Schokolade vor dem TV auf	<b>Plan</b> ♥ Immer wenn ich Lust verspüre zur Schokolade zu greifen, hole ich mir ein Glas Wasser ♥ Ich esse eine meiner Lieblingsschokoladenkugeln nach dem Mittagessen anstelle einer Reihe der Tafelschokolade ♥ Ich erinnere mich an mein Ziel und meine Motivation. Wenn die Lust zu gross wird, erlaube ich mir eine halbe Reihe zusätzlich an diesem Tag zu essen.

## Konstruktive Gedanken inkl. Beispiel

Nicht dienlich	Dienlich
<b>Extremes Denken:</b> Ein Ereignis ist entweder schwarz oder weiss, gut oder schlecht. ♥ Schokolade essen ist schlecht.	♥ Schokolade essen ist weder gut noch schlecht. Es kommt auf die Menge und meine gesundheitliche Verfassung an.
<b>Übergeneralisieren:</b> Ein spezifisches Ereignis oder ein negatives Resultat wird als endloses Muster identifiziert. ♥ Heute habe ich meinen Schlüssel verloren. Immer verliere ich meine Schlüssel.	♥ Heute habe ich meinen Schlüssel verloren. Das ist unpraktisch und kann passieren.
<b>Positives disqualifizieren:</b> Ein positives Erlebnis in Gedanken als belanglos oder unwichtig disqualifizieren. ♥ Ich habe den Kurs bestanden. Dieser eine Kurs ist ja nur ein sehr kleiner Teil meiner ganzen Arbeit und nicht so wichtig.	♥ Ich habe den Kurs bestanden. Ich bin stolz auf meine Leistung und meinen Durchhaltewillen.
<b>Gedanken lesen:</b> Negative Schlussfolgerungen ziehen, obwohl es keinen konkreten Hinweis gibt, der diese Schlussfolgerung unterstützt. ♥ Meine Chefin ist so still heute, bestimmt ist sie gar nicht zufrieden mit meiner Arbeit.	♥ Meine Chefin ist so still heute, am besten teile ich ihr meine Beobachtung mit und frage, wie es ihr geht.
<b>Labeling und mislabeling:</b> Sich selbst, andere oder Vorkommnisse mit negativen Labels versehen. ♥ «Er ist ein Versager!» «Ich bin so doof!»	♥ Das kann er/ ich beim nächsten Versuch bestimmt besser.

## Erfolgreiche Leistungen vorstellen

Du kannst dir die Übung selber diktieren oder suchst dir im Internet (Insight Timer) eine andere passende Übung aus:

1. Richte dich bequem im Sitzen ein und schliesse die Augen.
2. Sitze entspannt, konzentriert und versuche, die nächsten 5 Minuten nur auf dein Ziel zu fokussieren. Wenn andere Gedanken kommen, schau sie kurz an und wende dich dann wieder deinem Ziel zu.
3. Stelle dir deine herausfordernde Situation, dein Selbstführungsziel vor.
4. Sprich positiv mit dir. Ermuntere dich wie ein/e gute/r Freund/in.
5. Stell dir vor, wie du gerade in der erfolgreichen Situation bist. Was siehst du in dem Raum, indem du dich befindest? Was hörst du? Riechst oder schmeckst du etwas? Wie fühlt sich dein Körper an?
6. Konzentriere dich weiterhin, sei entspannt und fokussiert.
7. Übe deine erfolgreiche Leistung mehrmals. Es ist wichtig, dass du dich selbst in Gedanken als aktiven Teilnehmer und nicht als passiven Beobachter siehst. Stellst du dir beispielsweise vor, dass du erfolgreich den Basketball in den Korb legst, dann bist du der Spieler selber und schaut dir nicht von der Estrade zu.
8. Wiederhole Schritt 7
9. Öffne deine Augen und lächle. Lobe dich. Du warst in deinen Gedanken erfolgreich. Nun kannst du zuversichtlicher sein, dass du auch in der realen Situation erfolgreich sein wirst.

## Mein WOOP

<b>Wish</b> ♥ ...	<b>Outcome</b> ♥ ...
<b>Obstacles</b> ♥ ...  ♥ ...  ♥ ...	<b>Plan</b> ♥ ...  ♥ ...  ♥ ...

## Meine konstruktiven Gedanken

Nicht dienlich	Dienlich
<b>Extremes Denken:</b> Ein Ereignis ist entweder schwarz oder weiss, gut oder schlecht. ♥ ...	♥ ...
<b>Übergeneralisieren:</b> Ein spezifisches Ereignis oder ein negatives Resultat wird als endloses Muster identifiziert. ♥ ...	♥ ...
<b>Positives disqualifizieren:</b> Ein positives Erlebnis in Gedanken als belanglos oder unwichtig disqualifizieren. ♥ ...	♥ ...
<b>Gedanken lesen:</b> Negative Schlussfolgerungen ziehen, obwohl es keinen konkreten Hinweis gibt, der diese Schlussfolgerung unterstützt. ♥ ...	♥ ...
<b>Labeling und mislabeling:</b> Sich selbst, andere oder Vorkommnisse mit negativen Labels versehen. ♥ ...	♥ ...