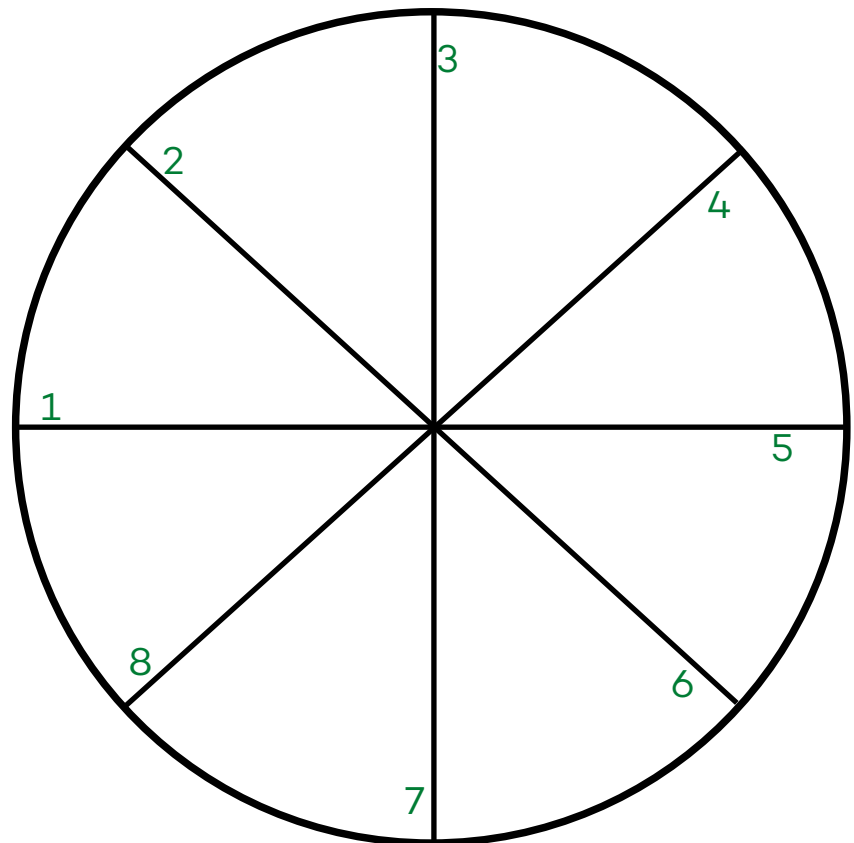


Unterlagen
Zurück in den Beruf:
Herausforderungen
bewältigen



The Wheel

x Komplexität reduzieren
x Neokortex aktivieren



Vorgehen:

1. Zielerleben visualisieren (VAKOG)
2. Acht Handlungsschritte definieren
3. Eigene und fremde Ressourcen aktivieren
4. Schritte priorisieren
5. Handlungen terminieren

The Wheel

- x Komplexität reduzieren
- x Neokortex aktivieren

Vorgehen:

1. Zielerleben visualisieren

Visuell (Sehen): Was sehe ich, wenn ich mein Ziel erreicht habe?

Auditiv (Hören): Was höre ich? Was sagst ich zu mir selbst?

Kinästhetisch (Fühlen): Wie fühle ich mich?

Olfaktorisch (Riechen): Was rieche ich? Woran erinnert mich der Geruch?

Gustatorisch (Schmecken): Was schmecke ich?

2. Acht Handlungsschritte definieren

x Wie kann ich mein Ziel erreichen?

x Was benötige ich, um mein Ziel zu erreichen?

x Wer oder wie muss ich sein, um mein Ziel zu erreichen?

x Was muss passieren, damit ich das Ziel erreiche?

The Wheel

- x **Komplexität reduzieren**
- x **Neokortex aktivieren**

Vorgehen:

3. Eigene und fremde Ressourcen aktivieren

- x Wer kann mich bei meiner Zielerreichung unterstützen?
- x In welchen Teilschritten benötige ich welche Hilfestellung?
- x Was kann ich bereits?
- x Worin kann ich mich positiv bestärken?

4. Schritte priorisieren

- x Was ist am wichtigsten?
- x Was ist am zweitwichtigsten?
- x Was benötige ich zuerst?
- x Wie kann ich mir Klarheit verschaffen?

5. Handlungen terminieren

- x Wann genau gehe ich diesen Punkt an?
- x Welcher Zeitpunkt ist wirklich realistisch?
- x Was muss ich tun, damit mich dieses Ziel nicht unter Druck setzt?

Persönlicher Akkustand

x **Selbstwahrnehmung stärken**

Vorgehen:

x Wie ist mein persönlicher Akkustand?

x Mit welchem Akkustand würde ich mich wohlfühlen?

x Was kann und werde ich in den nächsten 24 Stunden konkret für mich tun?



Auszeiten

x Herausforderungen kommunizieren

- x Bei körperlicher oder psychischer Überforderung kommuniziere ich meinen Bedarf nach einer Auszeit offen mit einer Vertrauensperson.
- x In Situationen, in denen andere Personen anwesend sind, kann ich mir mit dem Einsatz einer gelben und roten Karte behelfen. Die Bedeutung der Karten sollte ich im Vorfeld mit meiner Vertrauensperson genau abstimmen.

Beispiel

Gelb = Ich fühle mich überfordert und brauche deine Hilfe bei einer Aufgabe.

Rot = Ich brauche eine kurze Pause/ muss mich kurz zurückziehen/ brauche deine Hilfe, um die Situation verlassen zu können.

Ansprechpartnerin
Lisa-Marie Schöttler

lisa@norwin-consulting.de

0341 58 140 917
0176 633 78 143

